वातावरण शिक्षा

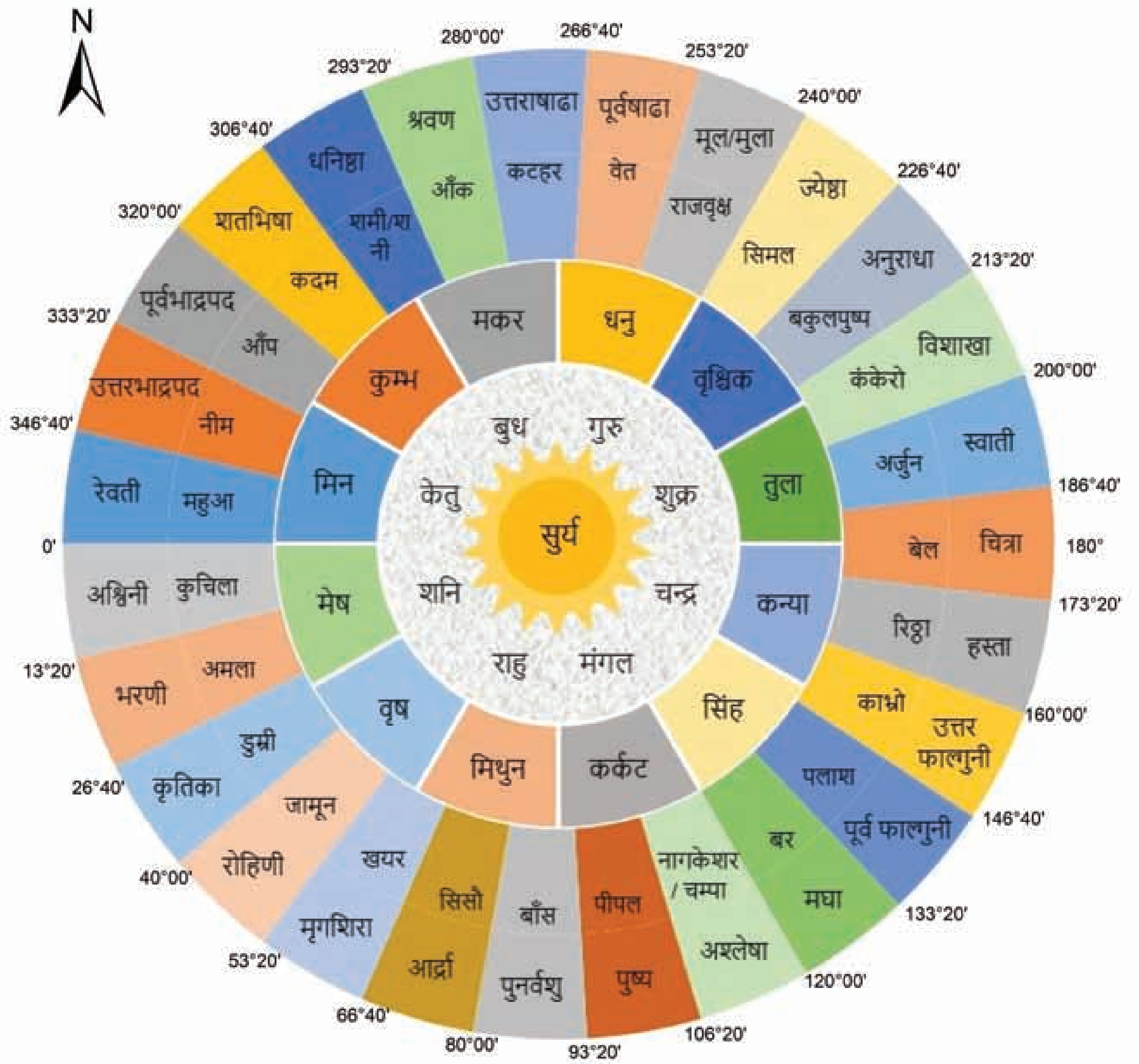
(नानीबाबुहरूमा समर्पित)

प्रकाशक

डिभिजन वन कार्यालय

धादिङ, २०८२

प्रकृति र संस्कृतिको संगम: नक्षत्र वाटिका !



वन जोगाउनु भनेको वन, वातावरण, वन्यजन्तु र समृद्धि जोगाउनु मात्र होइन, वन जोगाउनु भनेको इतिहास, सभ्यता र संस्कृति पनि जोगाउनु हो । तसर्थ यो महान् अभियानमा आजैबाट सहभागी बनौं । आफ्नो अनुकूलको स्थानमा ग्रह, राशी, नक्षत्र, पञ्चवटी, सप्तऋषी, आरोग्य वाटिका निर्माण गरी प्रकृतिसँगै संस्कृतिको जगेर्ना गरौं ।

डिभिजन वन कार्यालय, धादिङ

"प्रकृतिको अस्तित्व स्वीकार गरौं, संरक्षणको स्तर उकासौं ।"

वातावरण शिक्षा

(नानीबाबुहरूमा समर्पित)

भविष्यको पुस्तालाई स्वच्छ, स्वस्थ र हराभरा पृथ्वी हस्तान्तरण गरौं ।

प्रधान सम्पादक

विष्णु प्रसाद आचार्य

डिभिजनल वन अधिकृत, धादिङ

प्रकाशक

डिभिजन वन कार्यालय

धादिङ, २०८२

प्रधान सम्पादक
विष्णु प्रसाद आचार्य, डिभिजनल वन अधिकृत, धादिङ

सम्पादक
रोजन पोखरेल (वन अधिकृत, डिभिजन वन कार्यालय, धादिङ)

सम्पादन सहयोगी

दिपक पुडासैनी	(वन अधिकृत, डिभिजन वन कार्यालय, धादिङ)
सुजन मुक्तान	(वन अधिकृत, डिभिजन वन कार्यालय, धादिङ)
कविता अधिकारी	(वन अधिकृत, डिभिजन वन कार्यालय, धादिङ)
पिंकी शर्मा	(रेञ्जर, डिभिजन वन कार्यालय, धादिङ)
प्रतिमा काफ्ले	(रेञ्जर, डिभिजन वन कार्यालय, धादिङ)
कुबेर राना	(रेञ्जर, डिभिजन वन कार्यालय, धादिङ)
विशाल न्यौपाने	(रेञ्जर, डिभिजन वन कार्यालय, धादिङ)
टेकनाथ हुमागाईं	(लेखा अधिकृत, डिभिजन वन कार्यालय, धादिङ)
भेषराज रेग्मी	(प्रशासन पाँचौं, डिभिजन वन कार्यालय, धादिङ)
महेन्द्र पौडेल	(प्रशासन पाँचौं, डिभिजन वन कार्यालय, धादिङ)

भाषा सम्पादन
डा. नवीनबन्धु पहाडी (उपप्राध्यापक, निलकण्ठ बहुमुखी क्याम्पस, धादिङ)

प्रकाशन वर्ष
असार, २०८२

प्रकाशन प्रति
१००० प्रति

© सर्वाधिकार
प्रकाशक

लेआउट
महेश महर्जन

प्रकाशक
डिभिजन वन कार्यालय, धादिङ

- अध्ययन र वातावरण प्रवर्द्धनको उद्देश्यले यसमा उल्लेखित सामाग्री श्रोत उद्धरण गरेर प्रयोग गर्न सकिनेछ ।
- यस पुस्तकमा प्रयोग भएका फोटोहरू हामीले विभिन्न नेट, गुगल तथा अनलाइन पत्रपत्रिकाबाट साभार गरेका छौं । हामी उहाँहरूलाई हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं ।

– प्रकाशक/लेखक

हाम्रो भनाइ

वातावरण र जीवन अभिन्न मात्रै होइन अभेद्य सम्बन्धका तन्तुहरु हुन् जसका गत्यात्मक अन्तर्सम्बन्धित सृष्टिका परिघटनाहरु अपरिभाषित छन् । वातावरणका वर्तमान मुद्दाहरु एक देश, समाज, व्यक्ति र समुदाय विशेषको मात्रै होइन । सिङ्गो विश्व समुदाय र पृथ्वीको ज्वलन्त सवाल हो तथापि देश समुदाय र भूगोल विशेषका पनि अलग अलग सवाल तथा विशिष्ट समस्याहरु छँदैछन् ।

हाम्रो प्रमुख वातावरणीय समस्या भनेका प्राकृतिक श्रोतको अत्यधिक दोहन हो । बाँकी समस्या यहि दोहनबाट सिर्जित हुन् । यी समस्याको समाधान पनि यिनै विषयको वरिपरि छ तर यी विषयमा पर्याप्त छलफल र जानकारी अझै हुन सकेको छैन, त्यसमा पनि भविष्यका पुस्ता जसले यी तमाम विषयमा नेतृत्व गर्दछ उनीहरु समक्ष अझै पनि जति पुग्नुपर्ने हो पुग्न सकेको छैन । यहि विषयलाई मध्यनजर राख्दै हामीले यो पुस्तक विद्यालयका नानीबाबुलाई समर्पित गर्दै प्रकाशन गर्ने जमर्को गरेका छौं ।

यसमा हामीले ३ वटा मुख्य सवाललाई प्राथमिकता दिएका छौं । पहिलो सवाल युवा विद्यार्थीलाई वातावरणीय शिक्षा दिनु भनेको सिंगो पुस्तालाई नै पर्यावरणीय चेत दिनु हो भन्ने हाम्रो अटल मान्यता र विश्वास छ । दोश्रो सवाल रुख भनेका रुखमात्र होइनन्, यी प्रकृतिका निःशुल्क बरदान, हाम्रा इतिहास, सभ्यता, संस्कृतिका श्रोत र धरोहर पनि हुन् । हामीले वन संरक्षण गर्दा केवल वन, वातावरण र समृद्धि मात्र जोगाएका हुँदैनौं यो सँगै इतिहास, सभ्यता, संस्कृतिको जगेर्ना पनि गरेका हुन्छौं । तर यी विषयमा हामीले असाध्य कम ध्यान दियौं र वनलाई केवल सम्वृद्धिसँग मात्रै जोड्यौं अबका दिनमा यो विषयमा बोलिनु र व्यवहारिक रुपमा पनि खरो ढङ्गले उतार्नु पर्छ भन्ने मान्यता । तेश्रो सवाल भनेको प्राकृतिक श्रोतले सम्पन्न हुँदाहुँदै पनि यसको समुचित सदुपयोगको अभावमा धादिङ पछि परेको सत्य उदाङ्गो छ । धादिङमा अनेकौं जैविक विविधता, दर्जनौं हिमशृङ्खला सहितका उत्कृष्ट पर्यापर्यटकीय गन्तव्य छन् तर यिनका बारेमा बोल्ने, बहस गर्ने, छलफल गर्ने ज्यादै कम छन्, नगन्य छन् । यिनै विषयलाई निरन्तर बहसमा ल्याउनुपर्छ र त्यसको लागि पहिला यी विषयमा जानकारी गराउनु पर्दछ भन्ने मान्यताको साथ यो पुस्तक यहाँहरु समक्ष आइपुगेको छ ।

यो पुस्तकमा हामीले वन वातावरणसँग सम्बन्धित ३० वटा लेख र विभिन्न १७ वटा कविता/गीत समावेश गरेका छौं । यसले केही हदसम्म भए पनि युवा विद्यार्थीलाई वातावरणका विषयमा सहज ढङ्गले बुझाउन मद्दत पुग्छ भन्ने अपेक्षा गरेका छौं । लेखहरुमा यो पटक धादिङको सबैभन्दा पछि परेको तर प्रकृतिले अद्भुत दिएको रुबिभ्याली क्षेत्र र हाइकिङ्ग ट्रेकिङ्ग गन्तव्यलाई प्राथमिकता दिएका छौं । यसले हाम्रो पुस्ता र आगामी पुस्ताले यी र यस्ता पर्यटकीय गन्तब्यको भ्रमण गरुन् र प्रकृतिलाई नजिकबाट स्वः अनुभव गर्न सकून् र आफ्नो स्वतन्त्र दृष्टिकोण बनाउन सफल होउन् भन्ने हो ।

यो पुस्तकका केही अंश र फोटोहरु पूर्व प्रकाशित स्रोतबाट साभार गरेका छौं । हामी वहाँहरुलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौं । पुस्तक प्रकाशनमा महत्वपूर्ण लेखहरु प्रदान गर्ने लेखकहरु, सुझाव दिने अनुभविहरु, लेख सम्पादनमा संलग्न सबैलाई हार्दिक आभार व्यक्त गर्दै आगत भविष्यमा पनि सम्बद्ध सबैबाट प्रकृति संरक्षणमा प्यारपूर्ण हातेमालो रहिरहनेछ भन्ने विश्वास संगालेका छौं । प्रस्तुत पुस्तकलाई अध्येताहरुले अत्युत्तम सदुपयोग गर्नुहुनेछ र यसका सकारात्मक पक्षलाई ज्यामितीय रुपमा बिस्तार गर्दै सुधारात्मक पक्षका निमित्त हामीलाई सुझाव सम्प्रेषण गर्नुहुनेछ भन्ने विश्वासका साथ सम्बद्ध सबैलाई आभार व्यक्त गर्दछौं ।

जय प्रकृति, जय पर्यावरण, जय वसुन्धरा !

विष्णु प्रसाद आचार्य
डिभिजनल वन अधिकृत एवं प्रधान सम्पादक

विषय सूचि

लेख/विचार/यात्रा स्मरण

१. भाइबहिनीहरुलाई चिठी १
२. धादिङः शिरमा हिमाल, मुटुमा इतिहास बोकेको जिल्ला ६
३. पहिला अभिभावक सुध्रिने कि बालबालिका ? १०
४. योग र स्वास्थ्य १३
५. अन्धविश्वासदेखि मृत्युसम्म १५
६. स्वस्थकर विद्यालय वातावरण १८
७. जीवन रक्षाका लागि रगतको अपरिहार्यता २५
८. संरक्षण शिक्षा : आजको आवश्यकता...... २८
९. इको क्लबः एक परिचय ३४
१०. विद्यालयमा चरा अभ्यास ३७
११. जलाधार, जलचक्र र पानी........................ ४४
१२. बरपीपल रुख मात्रै होइनन्........................ ४९
१३. बिर्सिएका पारिजात........................ ५४
१४. तपाईंको बिरुवा कुन हो ? ५८
१५. प्लास्टिक सुपरहिरो........................ ६२
१६. वातावरण संरक्षणमा युवाहरुको भूमिका .. ६४
१७. मानव वन्यजन्तु द्वन्द्वः कारण र समाधान .. ७१
१८. वनको हृदय : एक किशोरीको संवेदना ७८
१९. स्वास्थ्य र सिर्जनशीलताका लागि हाइकिङ ८१
२०. आफ्नै रंगमा मुस्काइरहेको रुबिभ्याली ८६
२१. स्वर्गसरी छ कालोदह........................ ९१
२२. धादिङको शिरः यात्रा सिङ्ल्हाको ९४
२३. रुबिभ्याली : अवसर र चुनौतीहरुको संगम ९८
२४. तापिरिचाको आँगन प्यारो ९९
२५. सिपाही हुँदै संरक्षणमा मोडिएको यात्रा अनुभूति १०५
२६. हाब्रेसँग जम्काभेट ११०
२७. वर्षाको बाटोः पहिरोको पीडा एक अनुभूति ११३
२८. निजामती सेवा किन विद्यार्थीहरुको सपना बन्दैन ? ११५
२९. डिभिजन वन कार्यालय धादिङको अभियान ११८
३०. विभिन्न वातावरणीय दिवसहरु........................ १२५

कविता

३१. मेरो वृन्दावन १२७
३२. पाप लाग्दछ........................ १२७
३३. धर्तीको गीत १२८
३४. सोचौं है १२९
३५. बढाउ संरक्षणका हातहरु १२९
३६. एक्ले बर १३०
३७. सहअस्तित्वको आशा १३१
३८. पर्या – कविता : पृथ्वीको खबर १३२
३९. बोल्दै छ यो पर्यावरण १३३
४०. वन १३४
४१. प्रकृतिको माया........................ १३४
४२. वातावरण जोगाऔं........................ १३५
४३. गीत १३५
४४. हाम्रो अभियान, सन्तुलित वातावरण १३६
४५. प्रकृतिसँग हाम्रो सम्बन्ध........................ १३६
४६. के मलाई पहिले जस्तै बनाउँछौ ? १३७
४७. नासो........................ १३८
४८. विभिन्न उपयोगी भनाइहरु........................ १३९

भाइबहिनीहरूलाई चिठी

आज भाइबहिनीहरूका नाममा केही लेख्न मन छ । गर्न त हामीले विभिन्न विद्यालय, तिनको अवस्थिति, पढाइ, विद्यार्थी, शिक्षक, आजको कान्छो पुस्ता र समाजका बारेमा धेरै कुरा गरेका छौँ । गरिरहेका छौँ तर के ती कुरा हाम्रा बाबुनानीसम्म पुगेको छ त ? मलाई लाग्छ, सबै ठाउँमा पुगेको छैन । जान त मै पनि देशका विभिन्न ठाउँमा गएको छु । विद्यालयमै पुगेको छु र धेरै विद्यार्थीसँग भेटेको पनि छु तर सबै जनालाई भेट्न त कसरी सक्नु र ? आज लागेको छ, ती सबैलाई सम्बोधन गरेर केही लेखौँ, ताकि ती यी हरफहरू भाइबहिनीहरूसम्म पुगून्, कक्षा कोठामा बाचन गर्न मिलोस् । रमाइलो पनि होस् र भाइबहिनीहरूले केही ज्ञान पनि प्राप्त गरुन् ।

डा. नवराज लम्साल

आज म एउटा चिठी लेख्दै छु । त्यो पनि भाइबहिनीका नाममा । यो चिठीको के अर्थ ? अर्थ छ । भाइबहिनीले बुझ्नुपर्छ, आँखै अगाडि नदेखिएका अभिभावकहरू पनि छन् । तिनले पनि ती विद्यार्थीका पढाइको चिन्ता गरिरहेछन् र विद्यार्थीहरूका भविष्यमाथि चासो राखिरहेका छन् । यत्ति कुरा बुझाउन पनि चिठी लेखेको हुँ ।

प्रिय भाइबहिनीहरू

आज काठमाडौँ बसेर यो चिठी लेखिरहे पनि म धादिङको दाजु । धादिङ ज्यामरुङको दाजु । ज्यामरुङ भन्ने ठाउँ धादिङको नीलकण्ठ नगरपालिकामा छ । जहाँको भए पनि सम्झ, म तिमीहरूकै दाजु हुँ । नाम नवराज लम्साल ।

अब सुन : ज्यामरुङको हुनु वा अन्त कतैको हुनुमा केही फरक पर्छ ? पर्दैन । नाम नवराज हुनु र अर्को हुनुमा पनि केही फरक पर्छ ? पर्दैन । थर लम्साल हुनु र अर्को हुनुमा पनि केही फरक पर्छ ? पर्दैन । हरेक मान्छेको आफ्नै नाम हुन्छ । आफ्नै थर हुन्छ । हरेक मान्छेको आफ्नै पेशा हुन्छ, व्यवसाय हुन्छ । हरेक मान्छेले पुज्ने आआफ्नै देउता हुन्छन् । त्यसले पनि केही फरक पर्दैन तर हामी सबै मान्छे मान्छे हौँ भन्ने बिर्सेको दिन भने फरक पर्छ । हामी मान्छे, साझा मान्छे । मान्छेको मूल परिचय मान्छे हो । पहिले हामी मान्छे बनौँ, मान्छे भनौँ, मान्छेलाई माया गरौँ, मान्छेमा विभेद नगरौँ । बाँकी कुरा त्यसपछिका हुन् ।

पहिचानका कुरा । संस्कृतिका कुरा । रुचिका कुरा । अनुभवका कुरा । अध्ययनका कुरा । पेशाका कुरा । सबैका आआफ्ना सपना हुन्छन् । ती सपनाका कुरा । सपना पूरा गर्ने तरिका र बाटाहरू धेरै हुन्छन् । ती बाटाहरू पहिल्याउने कुरा । हामी के पढ्छौँ ? कुन विषय पढ्न बढी मन पराउँछौँ ? कस्ता किताब पढ्न मन पराउँछौँ ? पछि के बन्ने रहर छ ? सपना फुलेको बाटो सुन्दर देखिन्छ । सपना फुलेको बाटो र सुन्दर सपनाका कुरा । यी सबै कुरा बुझ्दै गएपछि हामी पनि सुन्दर देखिन्छौँ । हाम्रो समाज पनि सुन्दर देखिन्छ । मान्छेमाथि विभाजन र विभेद राख्ने मान्छे मान्छे हुनसक्तैन । मान्छेमाथि विभेद राख्ने मान्छे कुरुप मान्छे हो । यत्ति कुरा नबिर्सीकन जसले सम्झन्छ, ऊ समाजको असल मान्छे हो ।

तिमीहरूको कक्षामा पनि त फरक फरक रूप भएका, रङ र स्वभाव भएका साथीहरू होलान् । कतिको अनुहार फरक होला । कतिको बोल्ने तरिका फरक होला । कोही अलि

अग्लो, कोही अलि होचो होला । धेरै कुरामा फरकपना होला तर फरक नहुने भनेको एउटै कुरा छ, त्यो भनेको हामी मान्छे हौँ । सबै मान्छे । मान्छे हुनुको मूलमा सबै एकै । सबै बराबरी । परिचयका बाहिरी कुरा बोक्रा हुन् । मूल कुरा बोक्रा होइन, गुदी हो, सार हो । सारमा हामी मान्छे हौँ र मान्छेको पहिलो धर्म मान्छेलाई माया गर्नु र मान्छे बनेर रहन सक्नु हो ।

तिमीहरूलाई दिक्क त लागेको छैन नि ? सुन, आज धेरै कुरा भन्न मन छ । एउटा सानो कथा र एउटा कविता पनि भन्छु । भेटेर भन्न पाइएला नपाइएला त्यै भएर चिठी लेखेको हुँ ।

तिम्रा कक्षाका सबै साथीहरूका बाआमाका पेशा पनि फरकफरक होलान् । कोही गाउँघरमै होलान् । कोही राजधानी काठमाडौँ वा देशका अन्य भूभागमा होलान् । कोही विदेशमा होलान् । जहाँ भए पनि के भयो त ? जसले जे पेशा अपनाए पनि के भयो त ? पेशा आखिर पेशा नै हो । सबैले एउटै पेशा गरे संसार कसरी चल्छ र ? धेरैले धेरैथरि पेशा गर्छन् र पो समाजलाई चाहिने, हामीलाई चाहिने सबै कुरा उत्पादन हुन्छ । समाज चल्छ, घर चल्छ, जिन्दगी चल्छ । संसारमा धान मात्रै फले के हुन्छ ? कोदो मात्रै फले के हुन्छ ? मकै मात्रै फले के हुन्छ ? साग मात्रै भए के हुन्छ ? मूला मात्रै भए के हुन्छ ?

सम्झ : एउटा वनमा एउटै मात्र रूख भए कस्तो हुन्छ ? फूलबारीमा एउटै मात्र फूल फुले त्यो फूलबारी कस्तो हुन्छ ? समाज पनि त्यस्तै हो, देश पनि त्यस्तै हो । धेरैथरि फूल छन् र बगैँचा छ, सुन्दर छ । धेरै जात, धर्म, नाम, थर छ र त समाज पनि रमाइलो छ, बगैँचाजस्तै सुन्दर छ । यो त गौरवको कुरा हो । यसलाई बचाएर राख्नुपर्छ ।

सम्झ : बगैँचाको कुन फूल राम्रो, कुन नराम्रो ? कुनचाहिँ रङ राम्रो ? कुन नराम्रो ? कुन ठूलो ? कुन सानो ? कसको महत्व बढी ? कसको कम ? सबैको बराबरी महत्व छ । सबैको बराबरी हक छ । सबै छ र त बगैँचा भएको छ । सबैले फुल्न पाउनुपर्छ । सबैले हाँस्न र बाँच्न पाउनुपर्छ । बगैँचाको फूल भन्नु र समाज भन्नु उस्तै हो । समाजमा पनि सबैले हाँस्न पाउनुपर्छ, सबैले बाँच्न पाउनुपर्छ । सबैले इज्जत पाउनुपर्छ । सबैले सम्मान पाउनुपर्छ । यसका लागि मनमा माया हुनुपर्छ । आफूभित्र भएको मायाको मूल रसाएर न सबैतिर पुग्ने हो । मायालु भइने हो । आफैँ रिसाह, आफैँ क्रूर र आफैँ पक्षपाती भइयो भने समाज कस्तो हुन्छ ? आफैँले स्वार्थको पोको, घृणाको पोको र भेदभावको पोको बोकेर हिँड्यो भने कहाँ पाइन्छ र समानता ? भरिएको गाग्रीमा पानी कसरी भर्नु ? होइन त ?

घाँसको भारी बोक्ने मान्छे लड्यो भने घाँसकै भारीले थिचिन्छ । फलाम बोक्ने मान्छे लड्यो भने फलामले नै थिचिन्छ र फूलको भारी बोक्ने मान्छे लड्यो भने फूलले नै थिचिन्छ । त्यस्तै माया बोकेर हिँड्नेले माया नै पाउँछ । मायाले माया तान्छ । रिस, घृणा, तिरष्कार र भेदभाव बोकेर हिँड्यो भने यसैले थिचिन्छ । भनिन्छ नि जस्तो आफू त्यस्तै च्यापु ।

सबैभन्दा पहिले आफूलाई माया गर । आफ्ना साथीहरूलाई माया गर । शिक्षकहरूलाई माया गर । श्रद्धा र आदर गर । मान्छे मान्छे एक हौँ भन । एक एक बन । मिल । त्यो एकता, त्यो मिलाप, त्यो अपनत्व र त्यो हार्दिकता जीवनको जग हो । जसरी जग कमजोर भयो भने घर भत्कन्छ, त्यसैगरी विद्यार्थी जीवनको जग कमजोर भयो

भने जीवन भत्कन्छ । सदा प्रशन्न होऊ । फूर्तिलो बन । उत्साही बन । जुम्सो र अल्छी नबन । सफा सुग्घर गर । आफूलाई र आफ्नो परिवेशलाई चिटिक्क पार । मन पनि सुन्दर पार र तन पनि सुन्दर पार ।

खूब पढ तर कुन विषय पढ्ने ? त्यो त्यति ठूलो कुरो होइन । कुन स्कुल पढ्ने ? त्यो पनि त्यति ठूलो कुरो होइन । कहाँ बसेर पढ्ने र कसले पढाउने ? त्यो पनि खासै त्यत्ति ठूलो होइन तर ठूलो कुरा त तिमी कसरी पढ्छौ ? कति पढ्छौ भन्ने कुरामा निर्भर गर्दछ। के तिमी साँच्चै पढेजस्तै गरेर पढिरहेका छौ त ? बुझेर पढिरहेका छौ त ? पढेको कुरा व्यवहारमा लागु पनि गरिरहेका छौ त ? यी प्रश्नहरू महत्वपूर्ण छन् । घोकन्ते होइन, बुझन्ते पढाइ चाहिएको छ । बुझेर पढ । नम्बरको भारी केही होइन, जीवनको बुझाइ ठूलो कुरा हो ।

जीवन के हो ? के हो जीवनको उद्देश्य ? यी गहिरा कुरा हुन् । पर्ख । समयले सिकाउँदै लैजान्छ तर तिमी उत्साही बन । जिज्ञासु बन । प्रेमिल बन । मीठो बोल, रसिलो बोल । प्याच्च नबोल । कसैलाई गाली नगर । कसैले गाली नै गरेछ भने पनि पहिले ध्यानपूर्वक उसका कुरा सुन । शान्त र संयमित भएर जवाफ देऊ । सरलताबाट जीवनको सरसता भेटिन्छ। सुकेको रूखमा रस हुन्न । रस हुन त रूख हरियो चाहिन्छ। मान्छेभित्र हरियो हुनु भनेको करुणा हुनु हो । करुणा नमार । दया र प्रेम नमार । फेरि पनि भन्छु मीठो बोल । बोली जीवनको गहना हो तर यति भनेर प्रश्न नगर भनेको होइन । प्रश्नहरू प्रशस्त हुन्छन् । प्रश्न गर्न पछि नपर । नबुझेको कुरा, शङ्का लागेको कुरा र कुनै दुविधा भएका कुरा छन् भने निर्धक्क भएर सोध । उत्तरहरू समयानुसार मर्छन् तर प्रश्न सदा बाँचिरहन्छ। प्रश्न गर्न नछोड तर त्यही प्रश्न पनि विनम्र भएर सोध । जिज्ञासु भएर सोध । सोध्नका लागि नसोध उत्तर खोजेर सोध । सप्रेम सोध ।

म तिमीहरूलाई एउटा कथा भन्छु ।

कुनै राजाले एक रात जम्मै दाँत झरेको सपना देखेछन् । त्यस्तो सपना देखेपछि के हुन्छ भनी एक ज्योतिषीलाई सोधेछन् । ज्योतिषीले भनेछन् : 'महाराज हजुरका सबै सन्तान मरेको तपाईं आफैँले देख्नुपर्नेछ ।' राजा रिसाए र ज्योतिषीलाई जेल हाले ।

राजा न हुन् । भोलिपल्ट अर्को ज्योतिषीलाई बोलाएर सपनाको लक्षण के हो भनेर सोधे । नयाँ ज्योतिषीले भने : 'महाराज हजुरको सन्तान, आफन्त र सम्पूर्ण

परिवारजनमध्ये सबैभन्दा लामो आयु हजुरकै हुनेछ। हजुर दीर्घजीवी हुनुहुन्छ, सबैभन्दा बढी बाँच्नुहुन्छ । सबैको भन्दा लामो आयु छ।' राजाले उनलाई ससम्मान ठूलो धनराशीको उपहार दिएर पठाए ।

सबैको भन्दा बढी आयु हुनु, धेरै बाँच्नु र आफन्त मरेको आफैँले देख्न पर्नु भनेको एकै हो नि तर भन्ने तरिका फरक छ। अभिव्यक्तिको कला फरक छ। सबैभन्दा धेरै बाँच्नुहुन्छ भन्नु र तपाईंभन्दा पहिले अरु मर्छन् भन्नुको अर्थमा त केही फरक छैन । यो त बोलीको फरक न हो । त्यसैले त भन्छन्, बोल्ने कुरा जति महत्वपूर्ण छ, बोल्ने तरिका पनि त्यत्तिकै महत्वपूर्ण छ । यो कला कसरी सिक्ने त ? पढेर । पढ्ने के ? झोलाबाहिरको किताब । झोलाभित्रको किताब परीक्षा उत्तीर्ण गर्ने किताब हुन् । जिन्दगी उत्तीर्ण हुन झोलाबाहिरका किताबहरू पनि पढ्नुपर्छ । काव्य, कविता । इतिहास, संस्कृति । कथा, लोककथा । समाज, समाजको विविधता । मान्छे र मान्छेका सुखदुःख । यी अनेक विषय छन् ।

विभिन्न साहित्यकारका जयन्ती मनाउँछौ तर तिनलाई कति पढ्यौ ? कक्षाकोठामा पस्नुअघि राष्ट्रगान गाउँछौ नि, त्यही राष्ट्रगानमा तराई, पहाड, हिमाल भनेको छ। तराई के रहेछ ? पहाड के रहेछ ? हिमाल के रहेछ पढ्यौ त ? ज्ञानभूमि, शान्तिभूमि भन्ने पनि छ, त्यो ज्ञानभूमि भनेको के रहेछ ? शान्तिभूमि भनेको के रहेछ ? बहुल जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति छन् विशाल भनिएको छ नि, त्यो जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति भनेको के रहेछ ? यसलाई किन विशाल भनिएको रहेछ ? यी सबै कुरा झोलाबाहिरका ज्ञान हुन् । कक्षा कोठामा यस बारेमा कुनै छलफल गरेका छौ कि छैनौ ? सोधेका छौ कि छैनौ ? झोलाबाहिर जाने तरिका हो यो ।

कक्षा कोठामा छलफल गर । शिक्षकलाई सोध । घरमा अविभावकसँग पनि सोध । घरमा पनि छलफल गर । पुस्तक प्रदर्शनी भएका बेला प्रदर्शनीमा जाऊ । सकिन्छ भने स्कुलमा शिक्षकलाई भनेर शिक्षक र साथीहरूलाई पनि साथै लिएर जाऊ । त्यहाँ नयाँ नयाँ र राम्रा राम्रा किताब भेटिनेछन् । स्कुलको पुस्तकालयमा नयाँ पुस्तक राख्नुपर्‍यो भन । पुस्तकालय छैन भने एउटा पुस्तकालय चाहियो भन । सबै मिलेर पुस्तकालय खोलौँ भन । बेलाबेला त्यहाँ गएर पढ्ने बानी बसाल ।

यसरी आफ्नो कुरा राख्दा वा भन्दा नरम भएर भन । तर्कपूर्ण शैलीमा भन । सत्य कुरा भन्दा पनि भनिने शिल्प र शैली त्यत्तिकै महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा नबिर्स । के भन्ने ? भन्ने कुरा जति महत्वपूर्ण छ, कसरी भन्ने ? भन्ने शिल्प पनि त्यत्तिकै महत्वपूर्ण छ । अर्को महत्वपूर्ण कुरा प्रविधिमैत्री बन तर प्रविधिले तिमीलाई नखाओस् । सबै दुनियाँ, काम, आफन्त र पढाइ छोडेर सोसल साइडमा नझुन्ड । त्यसलाई ठीक तरिकाले प्रयोग गर । चाहिएको कुरा हेर । समय मिलाएर हेर । प्रविधि तिम्रो होस् तर तिमी प्रविधिको नबन ।

कला नबिर्स । साहित्य नबिर्स । साहित्यले हृदय कोमल बनाउँछ। कोमल हृदय हुनेहरू दायित्व सम्झेर जिम्मेवार हुन्छन् । जिम्मेवारहरूले आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्छन् । सबैले आआफ्नो कर्तव्य पूरा गरेको दिन समाज अर्कै हुन्छ । कसैले कसैलाई गाली गर्नै पर्दैन । प्रत्येक व्यक्ति यही

समाजको अङ्ग हो । समाज नबिर्स । परिवेश नबिर्स । लोकबाजा, लोकसाहित्य, लोकसंस्कृति र लोकजीवन सिक । शिक्षकसँग नजिक होऊ । हरेक कुरामा प्रश्न गर र उत्तर खोजिरहू । जीवन भनेको उत्तरहरूको सँगालो हो ।

अन्त्यमा युवाकै नाउँमा लेखेको एउटा कविता राखेर बिदा माग्छु । यसको शीर्षक 'युवाको नाउँमा' हो । सके यसलाई लय हालेर पढ । नभए शिक्षकलाई सोध र म कुनै दिन तिम्रो विद्यालयमा आएँ भने म आउँदा मलाई लयमै सुनाऊ ल ।

आगामा घ्यूझैं मजासँग बले ज्वाला युवा हो बुझ
बाली चट्ट फुलेर मग्मग झुले बाला युवा हो बुझ
द्रष्टा दर्शन दूर दृष्टि थपिए आँखा युवा हो बुझ
आफ्नै देश बुझेर गाउँछ भने भाका युवा हो बुझ ।

अल्छी राल सिँगानका गनगने बन्दैन कोही युवा
जुम्सो जाँगरहीन पक्क लठुवा भन्दैन कोही युवा
आफैं ठस्ठस ठ्यास्स डिच्च थुतुनो के त्यो युवा हो भन
साँच्चैका जिउँदा र कर्मठ युवा यो देश बोक्ने बन ।

जस्को छैन विचार बोल्छ ननिको जो छैन वैचारिक
इच्छा शक्ति विहीन हीन मनको जो हार्छ आफैंसित
अर्काको रिस गर्छ जल्छ रिसमै आक्रोशको खात छ
त्यस्तो लम्पटको उमेर जति होस्, के त्यो युवा हुन्छ र ?

श्रद्धा पूर्वजको गरोस् निडर होस् आफैं विजेता बनोस्
नेपालीपनमा रमोस् रगतले नेपाल मेरो भनोस्
आफैं यान बनेर दूर नभको त्यो दूर बाटो चिनोस्
साँच्चै वीर युवा युवा हृदयले सङ्कल्प बोकी हिनोस् ।

शब्द शिबिर, काठमाडौं ।
nrlamsal@gmail.com

(धादिङ ज्यामरुङका डा. नवराज लम्साल कवि तथा साहित्यकार हुन् । अग्नि महाकाव्यको लागि २०७८ सालको मदन पुरस्कार बिजेता लम्सालका ४ वटा महाकाव्य र दर्जनौं कृति प्रकाशित छन् । उनी रेडियो नेपालका निर्देशक र बिबिसी नेपाली सेवाका संवाददाता रहिसकेका छन् ।)

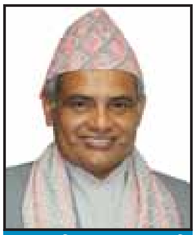
बुद्ध वचन

- अप्प दीपो भव:
- लक्ष्यमा पुग्नुभन्दा जरुरी भनेको राम्रोसँग यात्रा गर्नु हो ।
- अरूको बाटो उज्यालो बनाएपछि मात्र तपाईंको पनि बाटो उज्यालो हुन्छ ।
- सबैभन्दा अध्याँरो रात अज्ञानता हो ।
- रिस पालेर राख्नु भनेको विष पिएर अरू मर्ने आश गर्नु हो ।
- खोक्रा शब्दहरूभन्दा शान्ति दिने एक शब्द नै उत्तम हुन्छ ।
- आफैलाई जित्नु अरूलाई जित्नुभन्दा ठूलो काम हो ।
- तपाईंले बाटो परिवर्तन गर्नुभएन भने त्यहिं पुग्नुहुन्छ जहाँ तपाईं गइरहनु भएको छ ।
- भवतु सब्ब मंगलम् ।

धादिङः शिरमा हिमाल, मुटुमा इतिहास बोकेको जिल्ला

१. सुरू गरौं धादिङको नामबाट

के भाइबहिनीहरूलाई थाहा छ, हामी बसेको जिल्ला 'धादिङ' को नाम कहाँबाट आएको हो ? यो नाम कुनै पात्रको होइन, न कुनै जनावरको हो । यो त दुई वटा संस्कृत शब्दको मिलनबाट बनेको हो–'धा' र 'दिङ'(दिक) । धा भन्नाले 'धारण गर्नु' र दिक् भन्नाले 'दिशा' (उत्तर, दक्षिण, पूर्व, पश्चिम, आकाश, पाताल छ दिशा) अर्थात् दिशालाई धारण गर्नु भन्ने अर्थ लाग्छ। यी दुई मिलेर बनेको छ- धादिङ । हाम्रा धर्मशास्त्रले बताए अनुसार दिशालाई धारण गर्ने देवता भनेका महादेव हुन् । उनलाई दिगम्बर पनि भनिन्छ । दिगम्बर भनेको दिशा नै लुगा भएका भनिएको हो । 'दिशा' यो नाम श्री महादेवसँग पनि जोडिएको छ । भगवान शिवलाई 'दिगम्बर' भनिन्छ जसको अर्थ हुन्छ- सारा सृष्टिलाई वस्त्रझैं ओढ्ने भगवान । त्यसैले धादिङलाई शिवलोक पनि भनिन्छ तर यसबारे एक रमाइलो कुरा अझै छ। मगर भाषामा पनि 'ढाडिङ' भन्ने शब्द रहेछ, जसको अर्थ हुन्छ- झरना, अर्थात् माथिबाट बग्ने खोलाको छाँगो । पुरानो धादिङ भनेको सुनौला बजार हो। त्यहाँ मगरहरूको बस्ती छ र त्यहाँबाट बग्ने खोलाले कुम्पुरसम्म लामो झरना बनाएको छ। त्यसैलाई ढाडिङ् अर्थात् धादिङ् भनिएको हो । त्यसैबाट धादिङको नाम रहेको हो। यसरी हेर्दा धादिङको नाम सँस्कृतको धादिक् र मगर भाषाको ढाडिङसँग जोडिन्छ ।



डा. नवीनबन्धु पहाडी

२. धादिङ कता पर्छ ?

धादिङ नेपालकै मध्य भागमा पर्छ । उत्तरतर्फ रसुवा, तिब्बत, पूर्वतर्फ नुवाकोट र काठमाडौं, दक्षिणमा चितवन-मकवानपुर र पश्चिममा गोरखा जिल्ला छन् । यसको सबभन्दा अग्लो ठाउँ ७,११० मिटर उचाईको गणेश हिमाल हो। यो धादिङ लगायत छिमेकी जिल्लामा पनि पर्छ । धादिङमा मात्रै पर्ने हिमाल भने पाविल हो । तलतिर झर्दै जाँदा गजुरी, बेनीघाट, बैरेनी, मलेखु, जोगिमारा जस्ता ठाउँहरू भेटिन्छन् जुन तराई झैं लाग्छन् ।

३. हिमाल, पहाड र तराई एउटै ठाउँमा

धादिङमा हिमाल, पहाड दुईवटै भेगको विशेषता पाइन्छ तर हावापानी भने तराईको गर्मी जस्तै पनि छ । माथिल्लो भेगमा हिउँपर्ने ठाउँहरू छन् जहाँ गोठालाहरू चौंरी, तेल्मा, भेंडा चराउँछन् । मध्य भागमा हरियाली डाँडाकाँडा, खोला र खेतहरू छन् । तल्लो भागमा भ्याङ्ग बाँसका बोट, तराई जस्ता टारहरू, फाँटहरू छन् जहाँ तरकारी, गहुँ, मकै र धान फल्छ ।

भैरवी मन्दिर

४. धादिङका गुफा र पवित्र थलो

तपाईं गुफा मन पराउनु हुन्छ नि हैन ? धादिङमा ५० भन्दा बढी गुफा छन् चमेरे गुफा, सिद्धगुफा, गुतेश्वर गुफा, साततले गुफा आदि । यी गुफाहरूमा धेरै वर्षअगाडिका मानिसहरू बस्ने गर्थे। केही गुफाहरू त अझै पनि पूजाआजा मेला उत्सवका लागि चर्चित छन्।

त्यस्तै, यहाँ कणेश्वर महादेव, भैरवीकोट, भैरवी मन्दिर, शंखादेवी, गुप्तेश्वर जस्ता शिवका थात थलोहरू छन् जहाँ प्रत्येक वर्ष विशेष मेला लाग्छ ।

५. धादिङका जातजाति

धादिङमा धेरै जातजातिका मानिसहरू बस्छन्। तामाङ, मगर, नेवार, क्षेत्री, ब्राह्मण, गुरुङ, दलित, चेपाङ आदि मिलेर बसेका छन्। सबैका आ-आफ्ना संस्कृति, परम्परा, गीत-नाच र भेषभूषा छन्। कतै रोदीघर, कतै मेला, कतै झाँकी, कतै ल्होछार, कतै माघे सङ्क्रान्ति मनाइन्छ। हाम्रै जिल्लामा एउटै चुल्होमा सबैको भात पाक्छ, सबैको मन मिल्छ। यही हो धादिङको विशेषता।

६. राजा, राजदरबार र युद्ध

पुराना समयमा धादिङ अनेक साना राज्यहरूमा बाँडिएको थियो। राम शाह, प्रताप मल्ल, जयपृथ्वीबहादुर, पृथ्वीनारायण शाह आदिले यहाँ शासन गरे । कतै मगरहरूको राज चल्थ्यो, कतै खस राजाहरूको, कतै त गोरखाबाट पठाइएको रजौटा (राजाका प्रतिनिधि) ले शासन गर्थे यहाँको नेवारपानी कुम्पुर, सेमजोङ, सेर्तुङ जस्ता ठाउँमा अहिले पनि दरबारका अवशेष छन् । धादिङ सधैं इतिहासमा केन्द्रमा रह्यो–कहिले युद्धका लागि, कहिले सुरक्षा चौकीका लागि, कहिले बाटो बनाउने रणनीतिक ठाउँका लागि यो जिल्ला केन्द्रमा नै थियो ।

अनकन्या मन्दिर

७. काठमाडौंसँगको सम्बन्ध

काठमाडौं उपत्यका नजिकै भएकोले यहाँका मानिसहरूले सदियौँदेखि त्यहाँ आवातजावत गर्दै आएका छन्। पुराना समयमा राजा-दरबारको भान्सा यहीँबाट पुग्थ्यो–तरकारी, काठ, पानी, ढुंगा, गिटी, बालुवा र मान्छे। अहिले पनि ठूला-ठूला ट्रकहरू यहीँबाट गिटी बालुवा काठमाडौं लैजाँदै गरेको देख्न पाइन्छ ।

सिचेत पोखरी, खनियावास-१, धादिङ

तर बिडम्बना ! राजधानी नजिक भए पनि धादिङका धेरै गाउँमा अझै राम्रो बाटो, अस्पताल, विद्यालय छैनन् । राजधानीलाई पानी दिने खोला यहीँका हुन्, तर हामीकहाँ भने पिउने पानीको धारा छैन ।

८. साहित्य र संस्कृतिको थलो

तपाईंहरू कथा कविता गीतहरू कति पढ्न मन गर्नुहुन्छ ? धादिङ नेपालकै पुरानो साहित्यिक थलो हो । नेपाल भाषाका कवि सुवानन्द दास, अर्का पुराना कवि दैवज्ञ केशरी अर्याल र उनका छोरा वीरेन्द्र केशरी अर्याल यहीँ जन्मिए । उनीहरूले ‘गौरक्षयोगशास्त्र’, ‘अश्वाशुभाशुभ परीक्षा’ जस्ता साहित्य लेखे ।

धादिङमा थुप्रै कविहरू जन्मिएका छन् । आज पनि कविता, निबन्ध, कथा लेख्ने लेखकहरू यहीँ छन् । धादिङका गीत, चेपाङ बालकथाहरू, गुरुङ लोककथा, तामाङ नाच, मगर संस्कार सबैले मिलेर धादिङको सास, धड्कन र आत्मा बनाएका छन् ।

९. धादिङका महत्वपूर्ण ठाउँहरु

- **सुनौला बजार**: पुरानो सदरमुकाम यसलाई धादिङ् नै भनिन्छ । जहाँबाट जिल्लाको नाम धादिङ राखिएको हो ।
- **नेवारपानी**: धार्मिक, ऐतिहासिक र जातिय दृष्टिले समृद्ध गाउँ ।
- **कुम्पुर, कटुन्जे, जीवनपुर**: मगर र घले जातिको इतिहास बोकेका गाउँहरू ।
- **गजुरी, बेल्टार, बेनिघाट**: मध्यपहाडी राजमार्गका कारण व्यापारिक केन्द्र बनेका ठाउँहरू ।
- **सिद्धलेक, रूबिभ्याली, झार्लाङ**: पर्यटकीय, प्राकृतिक र धार्मिक दृष्टिले महत्वपूर्ण क्षेत्रहरू ।
- **सेर्तुङ, तिप्लिङ, लापा, सेमजोङ**: पर्यटकीय केन्द्रहरू ।

१०. बालबालिकाको लागि धादिङ

धादिङमा बालबालिकाका लागि रमाइला धेरै कुरा छन्– जस्तै बुढीगण्डकी किनारमा माछा समात्न, डाँडामाथि हिंडेर गुम्बामा पुग्न, गुफाहरूका दृश्यहरू हेर्न, स्याउको बगैंचामा स्याउ टिप्न, तामाङ बाजा बजाउने अभ्यास हेर्न, मगर लोकनृत्यमा रमाउन, जलयात्रा गर्न, हिम आरोहण गर्न समेत यहाँ रमाइलो हुन्छ । लालीगुराँसका जङ्गल तातोपानीमा स्नान, हिमचिप्लेटी, पदयात्राहरू पनि यहाँका रमणीय प्राकृतिक कला हो ।

यहाँका स्कुलमा बालसाहित्य प्रतियोगिता, नृत्य, भाषण, चित्रकला, खेलकुदलगायत अनेक कार्यक्रम हुन्छन् ।

ढोलामण्डली

पहाडका स्कुलमा झन् रमाइलो लाग्छ– बाँसको पाटी, ढुङ्गाको शौचालय, स्थानीय खाद्य मेलाहरू देख्न पाइन्छ।

११. परिवर्तनको पाइलाहरु

अहिले धादिङमा परिवर्तन आएको छ । बाटाहरू पक्की हुँदैछन्, नयाँ पुलहरू बनेका छन्, स्कुलहरूमा बालमैत्री कोठा थपिएका छन् । गाउँहरूमा इन्टरनेट पनि पुगेको छ ।

धादिङका धेरै युवायुवतीहरू संसारका ठूला र विकसित भनिने अमेरिका, यूरोप, जापान, कोरिया, अष्ट्रेलिया, कतार, दुबई जस्ता देश गएका छन् । उनीहरूबाट आएको पैसाबाट गाउँमा घर बनेका छन्, खेतमा सिचाइ भएको छ विद्यालयमा फर्निचर, रङरोगन भएका छन् ।

१२. समस्या र सम्भावना

यति सबथोक हुँदाहुँदै पनि धादिङमा समस्या अझै छन् । केही ठाउँमा गरिबी छ, बेरोजगारी छ, शिक्षा र स्वास्थ्यको पहुँच अझै कमजोर छ ।

त्यसैले हामी बालबालिकाले भन्न सक्छौं–“हामी धादिङलाई बदल्न चाहन्छौं । यहाँका खोलामा माछा नासिन नदिऔं, जथाभावि रूख काट्न नदिऔं, यत्रतत्र प्लास्टिक छर्न नदिऔं, अनि विद्यालयका पुस्तकहरू छुन डराएर नबसी रमाइलो गरी पढौं ।” परिवर्तन आफ्नै तरिकाले हुन्छ ।

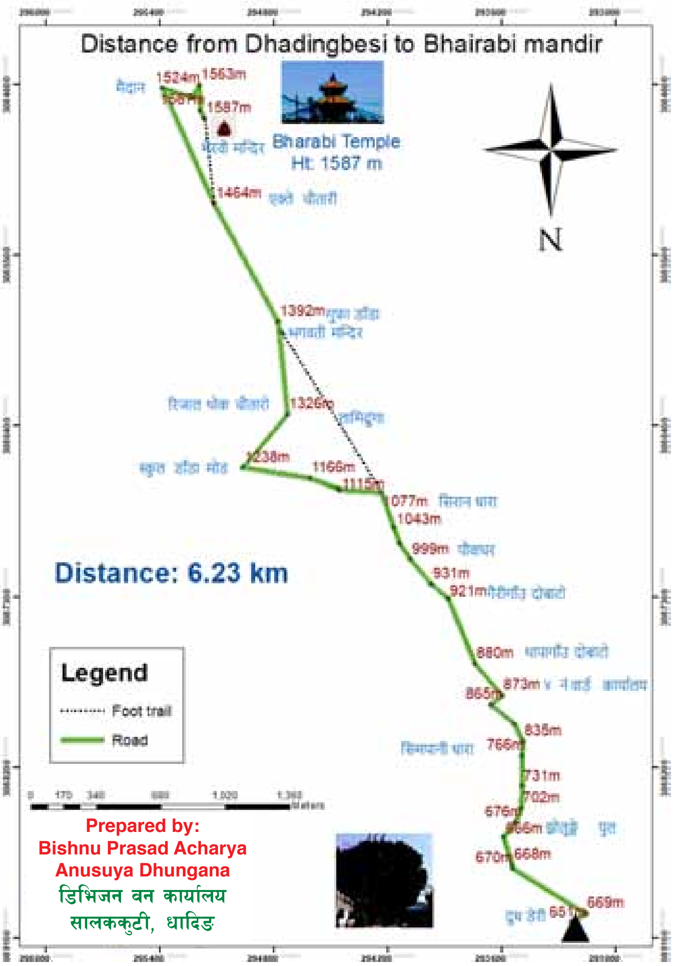
१३. अन्त्यमा...

धादिङ त हाम्रो घर हो । यो हाम्रो परम्परा, हाम्रो गाथा र हाम्रो पहिचान हो । हामीले धादिङलाई चिन्नुपर्छ, माया गर्नुपर्छ, सम्हाल्नुपर्छ । यहीँका डाँडाकाँडा, खेतबारी, बाटाहरूमा हाम्रा हाँसो, भोक र भविष्य सबथोक लुकेको छ ।

धादिङ बाँच्यो भने हामी बाँच्छौं । धादिङ हाँस्यो भने हामी पनि हाँस्छौं । धादिङ बदलियो भने नेपाल पनि बदलिन्छ ।

Nbdhading@gmail.com
अक्षर आवास, धादिङ बेसी, धादिङ

(निलकण्ठ बहुमुखी क्याम्पस धादिङमा अध्यापन पेशामा आवद्ध डा. दाहालका कृष्णा उपन्यास लगायत अन्य आधा दर्जन कृति र सयौं फुटकर लेख तथा कविता प्रकाशित छन् ।)



भैरवी मन्दिर जाने पैदल मार्ग

पहिला अभिभावक सुध्रिने कि बालबालिका ?

छोराछोरीको गुनासो आमाबाबुलाई कति हो कति । बिहान ओछ्यानदेखि बेलुका त्यही ओछ्यानमा नसुतेसम्म बालबालिकाले कति नकारात्मक गाली खानुपर्छ, त्यो बालबालिकालाई मात्रै थाहा छ । आफ्नै छोराछोरीदेखि विरक्तिएका, दुःखी र चिन्तित भएका अभिभावक धेरै छन् । आफू सुध्रिएर होइन, बालबालिका सुधार्न आफ्नै छोराछोरीलाई गर्ने गालीको भेराइटी पनि धेरै छन् । एकपटक सोचौं त, हामीले एक दिनमा छोराछोरीलाई गर्ने व्यवहार कस्तो छ ? ती छोराछोरी तपाईंकै त हुन् नि ? छोराछोरीलाई असल र ज्ञानी बनाउने नाममा अभिभावकले गर्ने व्यवहारले उनीहरूलाई मनोवैज्ञानिक असर पारेको छ ।

रामकुमार थापा

हामीले बिहानैदेखि आफ्ना छोराछोरीलाई के भन्छौं ? 'यसको त दिमागै छैन', 'यसले गरेर खाँदैन', 'म मरेपछि यत्रो भाग खालास', 'यस्तो सन्तान पाउनुभन्दा गर्भ नबसेको भए हुन्थ्यो', 'बच्चा नहुँदो हो त कति खुसी र आनन्द होला' ? जस्ता कति धेरै नकारात्मक गाली गर्छौं । कलिलो मनस्थितिमा यति धेरै गालीले कस्तो असर पारेको होला । छोराछोरीलाई राम्रो बनाउने बहानामा हामीले गर्ने हरेक व्यवहार जायज छन् त ? एकपटक गम्भीर भएर सोचौं । हामी बच्चालाई उमेर अनुसार डर र धम्कीमा राख्न सिपालु छौं । सानो उमेरमा बालबालिकालाई भूत आउँछ, वनझाँक्री आउँछ, बाघ आउँछ, जोगी आउँछ, भुरा लैजाने मान्छे आउँछ भन्छौं । त्यतिमात्रै हो र भात नखाए भूत आउँछ, बेस्सरी रोए पनि चोर आउँछ जस्ता कतिकति नकारात्मक कुराहरू गर्छौं । हामीले यसरी नकारात्मक व्यवहार गरेर हुर्काएका बच्चाहरूले सकारात्मक व्यवहार गर्छन् भन्ने तपाईंलाई लाग्छ ?

बालबालिका खुल्ला आकाशका चरी जस्तै हुन् । उनीहरू आफूलाई स्वतन्त्र राख्न र हुन चाहन्छन् । छोराछोरीलाई असल बनाउने बहानामा अभिभावकहरूले अहिले गरेको व्यवहारले उनीहरूलाई थप प्रेसरमा राखेको देखिन्छ । पुरानो संस्कार अनुसार बालबालिका हुर्काउने अवस्था अहिले छैन । असल र ज्ञानी बनाउने हो भने आफ्ना छोराछोरीलाई राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ । हामीले जे रोप्छौं, त्यही फल्ने हो । बालबालिका अभिभावकका ऐना हुन् । हामीले गरेका व्यवहारहरू बालबालिकाले एक-एक नियालिरहेका हुन्छन् । अहिले अधिकांश अभिभावकलाई आफ्ना छोराछोरीको बढी चिन्ता भएको देखिन्छ ।

आफ्नो छोराछोरीको नकारात्मक व्यवहारले गर्दा अभिभावकहरूलाई पनि समस्या भइसकेको छ तर पनि हामी आफ्ना नानीबाबुलाई कसरी हुर्काउने, बढाउने र पढाउने भन्ने ज्ञान नै छैन । सवारी साधन चलाउन त लाइसेन्स आवश्यक पर्छ । हामी आफ्ना छोराछोरीको भविष्य निर्धारण गर्ने जस्तो काममा भने बिना सीप हुर्काइरहेका छौं । समस्या बालबालिकामा होइन अभिभावकहरूमा हो । जन्मेदेखि नै हामीले गर्ने व्यवहारले बालबालिकाको मनस्थिति बनेको हुन्छ । उनीहरूलाई माया, हौसला, प्रेरणा, सहयोग र सद्भावको आवश्यकता छ । बालबालिका सुधार्ने होइन, उनीहरूको बानी-व्यवहार सुधार गर्ने हो ।

बालबालिकाको अगाडि तपाईं रोलमोडल बन्नुभयो भने उनीहरूको समस्या आफै कम भएर जान्छ । अभिभावकहरूको तनाव सबै छोराछोरीले व्यहोर्नुपर्ने हुन्छ । वास्तवमा बालबालिकाले आफ्नो कुरा बुझ्ने, माया गर्ने र हौसला दिने अभिभावक पाएका छैनन् । बालबालिकाको मनोभावना बुझ्ने अभिभावकहरूको खाँचो छ । आफूले भनेको मान्दा ज्ञानी भन्ठान्ने र नमान्दा अटेरी भयो भनेर गुनासो गर्ने अभिभावकले आफ्नो बालापन कहिल्यै याद गर्नुभएको छ ? छोराछोरी सुधार्ने हो भने पहिला अभिभावकहरू सुध्रिनुपर्ने हुन्छ । बालबालिकाले बढी मोबाइल चलायो भनेर गुनासो गर्ने हामी अभिभावकले कति समय चलाउछौं ? कसरी हेर्छौं ? कुन समयमा हेर्छौं ? र के के हेर्छौं याद गर्नुहोस् त ? तपाईंले मोबाइल हेर्ने समय घटाउनु भयो भने हाम्रा बालबालिकाको मोबाइल हेर्ने समय आफै घट्छ । बालबालिकाको भावना बुझेर भन्दा पनि अभिभावकहरूको भावना अनुसार व्यवहार गर्ने गर्छौं । हामी तनावमा छौं, व्यस्त छौं, भविष्यको विषयमा प्रेसरमा छौं भन्दैमा साना बालबालिकालाई बढी दबाबमा राख्नु राम्रो होइन । बालबालिका राम्रो बनाउने हो भने आजैदेखि राम्राराम्रा व्यवहार र कुराहरू गर्दै जानुहोस् । सुरुवात गर्न अप्ठेरो हुन्छ तर आजैबाट

एक एक वटा व्यवहारहरू सुधार गर्नुभयो भने एकदिन अवश्य राम्रो हुन्छ । एकैपटक सबै कुरा सुधार गर्न सकिंदैन तर स-सानो कुराहरूबाट परिवर्तन आजैबाट सुरु गरौं ।

बालबालिकाको बानी सुधार्न आफूले सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू :

१. बालबालिकालाई स्वीकार गर्ने, पर्याप्त समय दिएर कुरा सुन्ने र रमाइलो गरेर उनीहरूको भावना अभिव्यक्त गर्ने वातावरण बनाउने ।

२. बालबालिकालाई परिवर्तन गर्न खोज्नुभन्दा वातावरणमा सुधार्न पहल गर्ने ।

३. बालबालिकाको अगाडि झुटो नबोल्ने, गराइ र भनाइमा अभिभावकहरूले अन्तर नराख्ने ।

४. बालबालिकको अगाडि अभिभावकले झगडा गर्ने, रिसाउने जस्ता काम नगर्ने ।

५. बालबालिकालाई अनुशासन थोपर्नुको साटो अनुशासन स्वीकार गर्नको लागि प्रेरित गर्ने ।

६. आफ्ना बालबालिकाको असल साथी बन्ने कोसिस गर्ने र साथीको जस्तो व्यवहार गर्ने ।

७. तिमीलाई केही समस्या परेमा म तिमीसँगै हुन्छु भनेर विश्वास दिलाउने ।

८. पढ्न, लेख्न र ज्ञानी हुँदा के हुन्छ राम्रोसँग बुझाउने । बालबालिकालाई महसुस गराउने ।

९. कुनै पनि कार्य गराउँदा स-सानो कामबाट सुरु गराउने । उनीहरूको बानी सुधार गर्नुपर्ने काम एकैपटक गर्नु हुँदैन । यो क्रमिक प्रक्रिया हो ।

१०. सामाजिक अन्तरक्रियाका सीपहरू सिकाउने । जस्तैः नमस्कार गर्ने, धन्यवाद भन्ने, अरूले धन्यवाद भन्दा मुसुक्क हाँस्ने, गल्ती गर्दा माफ गर्नुहोला भन्ने ।

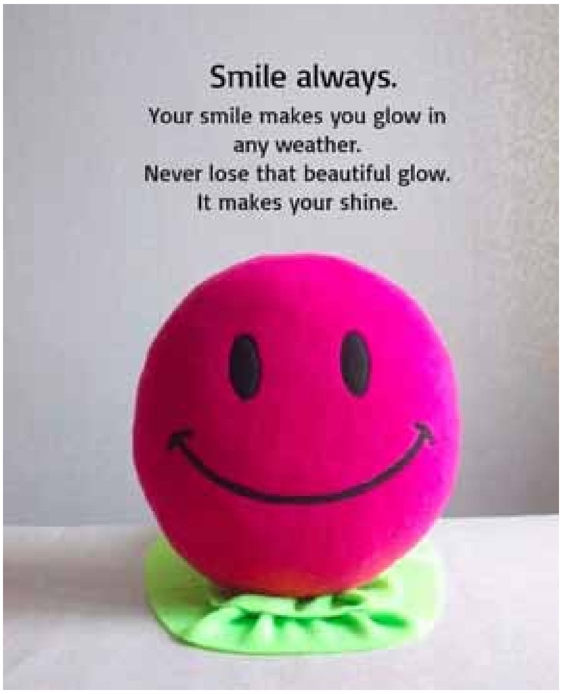
११. बालिबालिकाले प्रेरणा, हौसला, माया, सम्मान प्राप्त गर्ने वातावरणको सुनिश्चित गर्ने । बालबालिकाले गर्न सक्ने कामहरू तिमी गर्न सक्छौ र तिमीसँग त्यो क्षमता छ भनेर सम्झाइरहने ।

१२. पढ अनि खेल भन्नुको साटो पहिला खेल अनि पढ भन्न सुरु गर्ने । अभिभावकहरूसँगै बसेर पढ्न र लेख्नमा सहजीकरण गर्ने ।

१३. आफ्नो बालबालिका प्रतिको तीव्र अपेक्षा नराख्ने । उनीहरूको व्यवहारलाई स्वीकार गर्ने ।

(मनोसामाजिक परामर्शकर्ता, नीलकण्ठ नगरपालिका, धादिङ)

(थापा लेखक तथा संचारकर्मीका अलवा मनोपरामर्शदाता हुन् । यो लेख कर्मचारी मिलन केन्द्र धादिङद्वारा २०८१ मा प्रकाशित "आँखुको सुसेली" बाट साभार गरेका हौं ।)



योग र स्वास्थ्य

योगको क्षेत्र र परिभाषा अनेक छन् । यिनैमध्ये यहाँ भाइबहिनीहरूका लागि सर्वाधिक सजिलो र उपयोगी केही योग, गर्ने तरिका र फाइदाबारे जानकारी दिने जमर्को गरिएको छ ।

कमल रिजाल

झट्ट हेर्दा मानव शरीर एउटै देखिन्छ, हुन्छ तर यो रूपमा मात्र हो सारमा होइन । सारमा भन्नुपर्दा हाम्रो शरीर तीन किसिमका छन्, हुन्छन् जसलाई स्थूल, सूक्ष्म र कारण शरीर भनिन्छ । स्थूल शरीर हाड, मासुले बनेको हुन्छ । सूक्ष्म शरीरमा दश इन्द्रिय र मन, बुद्धि, चित्त तथा अहङ्कार पर्छन् । सूक्ष्म शरीरले खडा गरेको वासनाको संसारलाई कारण शरीर भनिन्छ । तीनमा लाग्ने रोग पनि तीनै किसिमका छन्, जसलाई व्याधि, आधि र अविद्या भनिन्छ । यिनमा व्याधि स्थूल शरीरसित सम्बन्धित रोग हो, आधि सूक्ष्म शरीरसित सम्बन्धित रोग र अविद्या कारण शरीरसित सम्बन्धित रोग हुन् । यी रोगका उपचार पनि तीनवटै छन्, जसमा आसन प्राणायाम र ध्यान पर्छन् । आसनले स्थूल शरीरजन्य रोग निवारण गर्छ । प्राणायामले स्थूल तथा सूक्ष्म दुवै शरीरजन्य रोग निवारणमा सहयोग पुऱ्याउँछ । ध्यानलाई उक्त तीनवटै शरीरजन्य रोग निवारणको साधन मानिएको छ ।

आसन :- आसन धेरै किसिमका छन् । तिनमा सबैभन्दा सजिलो आसन सवासन हो । अन्य आसन सबैलाई उपयुक्त नहुन सक्छन् । कतिले कतिपय आसन गर्नै सक्दैनन् । कसैलाई कतिपय आसन गर्नै हुँदैन तर सवासन सबै उमेर समूहका लागि उपयोगी मानिएको छ । फाइदाका दृष्टिले पनि अगाडि नै छ ।

गर्ने तरिका :- यसलाई गर्न सर्वप्रथम नरम कपडा ओछ्याएर सुत्नुपर्छ । हात घोप्टो पारे पनि हुन्छ उत्तानै राखे पनि हुन्छ । घोप्टो राख्ने भए शरीरसँगै जोडेर राख्नुपर्छ । उत्तानो राख्ने भए केही टाडा राख्नुपर्छ । दुवै गोडा जोडेर राख्न पनि सकिन्छ । केही टाडा राख्न पनि सकिन्छ । जोडेर राख्ने भए उत्तानो राख्नुपर्छ । टाडा राख्ने भए दायाँबायाँ लर्किन दिनुपर्छ । दैनिक करीव १५-२० मिनेटको समय गरे पुग्छ । समय भने सँधै एकनासको हुनुपर्छ ।

लाभ :- यसका लाभ धेरै छन् । खासगरी मन शान्त पार्छ । रक्त शुद्धि गराउँछ । शरीर स्वस्थ हुन्छ । नसाहरू मजबूत हुन्छन् । पाचन प्रणाली सुदृढ हुन्छ । थकान मेटाउँछ । मनमा उत्साह, अनुहारमा कान्ति र शरीरमा उर्जा भरिन्छ । फोक्सो स्वस्थ हुन्छ । मुटु दह्रो हुन्छ । कलेजो र मृगौलाले राम्ररी काम गर्छ । भोक जगाउँछ । निद्रा लगाउँछ ।

प्राणायाम :- प्राणायाम भनेको प्राणको बाटोलाई चिन्ने वा प्राणको बाटोमा हिंड्ने विधि हो । प्राणायामका पनि अनेक भेद छन् । कतिपय प्राणायाम कतिले गर्नै सक्दैनन्, कतिले गर्नै हुँदैन तर नाडी शोधन प्राणायाम भने जुनसुकै उमेर समूहका मानिसले गर्न सक्छन् ।

गर्ने तरिका :- यसलाई सामान्यतया पद्माशन वा सुखाशनमा बसेर गर्नुपर्ने हुन्छ तर यस्तै हुनुपर्छ भन्ने छैन । बसेर, उठेर, सुतेर पनि गर्न सकिन्छ । यसै समयमा गर्नुपर्छ भन्ने पनि छैन र यति

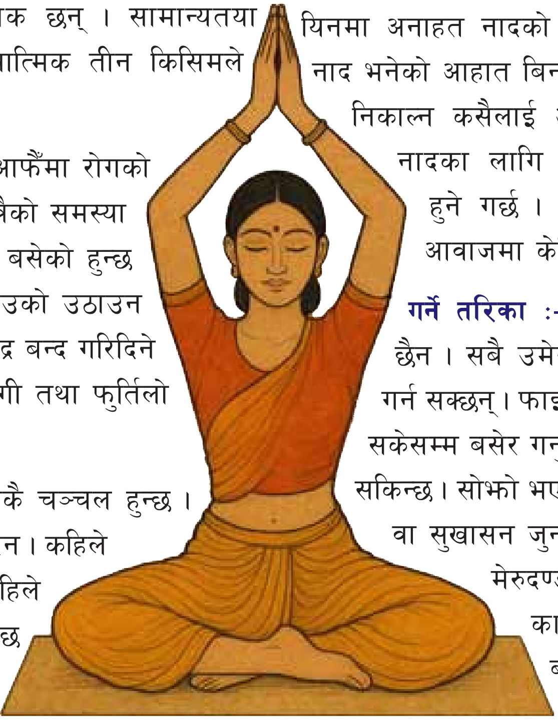
नै समय गर्नुपर्छ भन्ने पनि छैन । तथापि बिहानको समय राम्रो हुन्छ । समय भने एउटै हुनुपर्छ । सर्वप्रथम मेरुदण्ड सोझो बनाएर बस्नुपर्छ । दुवै नाकको प्वालबाट लामो सास तानेर पेटमा भर्नुपर्छ । त्यसको डबल समय सास रोकेर बस्नुपर्छ । अनि तान्दा जतिकै समयमा सास छाडिदिनुपर्छ । सास छाडेपछि पनि त्यति नै समय पेटलाई खाली रहन दिनुपर्छ । त्यसपछि क्रमशः पुनः अघिकै क्रम दोहोऱ्याउँदै जानुपर्छ । दैनिक करीव पाँच मिनेट गरे पुग्छ ।

लाभ :– यसका लाभ अनेक छन् । सामान्यतया शारीरिक मानसिक र आध्यात्मिक तीन किसिमले अर्थ्याउन सकिन्छ ।

शारीरिक :– मानव शरीर आफैँमा रोगको घर हो । यो हाम्रो शरीर भित्रैको समस्या हो, जो अवसरको प्रतिक्षामा बसेको हुन्छ र सानो छिद्र पाउनासाथ टाउको उठाउन थाल्छ । प्राणायामले सोही छिद्र बन्द गरिदिने काम गर्छ र शरीरलाई ताजगी तथा फुर्तिलो बनाउँछ ।

मानसिक :– मनको गति निकै चञ्चल हुन्छ । एकैछिन पनि स्थिर भएर बस्दैन । कहिले भूतको गर्तमा बिलाउँछ । कहिले भविष्यको भूमरीमा हराउँछ र नानाभाँतीका रोग लिएर आउँछ । प्राणायामले यही मनलाई वशमा राख्न सघाउँछ ।

आध्यात्मिक :– शरीरको दायाँबायाँ क्रमशः इडा पिङ्गला र बीचमा सुषुम्ना नाडी हुन्छ । मेरुदण्डको टुप्पोमा कुण्डलिनी नामक शक्ति रहेको हुन्छ । मेरुदण्डमै सूक्ष्म छवटा चक्र हुन्छन्, जसलाई मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्ध र आज्ञा चक्र भनिन्छ । यस प्राणायामले सर्वप्रथम कुण्डलिनी शक्ति जगाएर उर्ध्वमुख गराउँछ र उल्लिखित चक्रहरू भेदन गर्दै सहस्रार चक्रमा अवस्थित शिवतत्वसित मेल गराउने काम गर्छ र सुख, शान्ति तथा आरोग्य वृद्धि हुन पुग्छ ।



ध्यान :– ध्यानको सोझो सम्बन्ध मनसित हुन्छ । काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद र मात्सर्य मानसिक वृत्ति हुन् । जन्मदेखि मृत्युपर्यन्त छायाँवत पछ्याई रहने भएकाले यसबाट बच्न सकिन्न तर ध्यानले रूपान्तरणमा सहयोग पुऱ्याउँछ र जीवनलाई सुखी र आनन्दित राख्न सकिन्छ ।

ध्यानका किसिम :– ध्यान पनि अनेक किसिमका छन् । यिनमा अनाहत नादको ध्यान एउटा हो । अनाहत नाद भनेको आहात बिनाको नाद हो । अन्य आवाज निकाल्न कसैलाई आहत गर्नुपर्छ तर अनाहत नादका लागि त्यस्तो केही पर्दैन, स्वतः हुने गर्छ । यस ध्यानले मनलाई सोही आवाजमा केन्द्रित गर्ने काम गर्छ ।

गर्ने तरिका :– यसलाई गर्न त्यति गाह्रो छैन । सबै उमेर समूहका मानिसले सजिलै गर्न सक्छन् । फाइदा पनि अरुभन्दा बढी नै छ । सकेसम्म बसेर गर्नु राम्रो हुन्छ । सुतेरै पनि गर्न सकिन्छ । सोझो भएर बस्नुपर्छ । बस्दा पद्मासन वा सुखासन जुनसुकै अपनाउन सकिन्छ तर मेरुदण्ड भने सोझो हुनुपर्छ । दुई कानको प्वाललाई कपासले बन्द गर्नुपर्छ । त्यसपछि शरीर भित्रबाट जुन आवाज आउँछ त्यसैलाई सुन्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । दैनिक करीव आधा घण्टा गरे पुग्छ ।

लाभ :– यसका लाभ अनेक छन् । मन निकै डरलाग्दो हुन्छ । रोग, भोक, शोकजन्य समस्याका कारण यही हो । ध्यानले यही मनलाई निर्मल पारी वर्तमानमा केन्द्रित गराउने काम गर्छ, जसले गर्दा जीवनलाई स्वस्थ राख्न सजिलो पर्छ ।

(रिजाल पूर्वीय दर्शनका चिन्तक, खोजकर्ता, लेखक एवं पत्रकार हुन् । उनका पूर्वीय दर्शन सम्बन्धी दर्जनौं पुस्तक प्रकाशित छन् ।)

अन्धविश्वासदेखि मृत्युसम्म

कथा वस्तुको क्षेत्रः सामाजिक कुरीति तथा अन्धविश्वासले ज्यानै जान सक्ने सत्य घटनाको चित्रण

पात्रः भूत प्रेत, बोक्सीहरू, झाँक्रीहरू, वाल्यकालका केटाकेटीहरू, युवाहरू र अन्य

परिवेशः नेपालको तराई भागको गाउँले परिवेश

उद्देश्यः गाउँले परिवेशमा रहेका अन्धविश्वासलाई चिर्न नसक्नेले ज्यानैसम्म गुमाउन सक्ने अवस्थाको सन्देश प्रवाह

दशैं पर्वको समय थियो । नेपालको तराईको गाउँ भएकोले ठाउँ-ठाउँमा भूत प्रेत भगाउने कार्यक्रम राखिएको हुन्थ्यो । पहिलेदेखि नै बोक्सीद्वारा लगाइएको भूत प्रेत वा जादु टुनाबाट पिडित प्रताडितहरू (प्रभावित धेरैजसो महिला र केही सङ्ख्यामा पुरुष समेत) लाई निको पार्नका लागि टाढा-टाढाबाट नाम कहलिएका जादुटुनामा पोख्त रहेका झाँक्रीहरूको समूह बनाइ टेका लगाउने (महराई गीत सहित भूत प्रेत भगाउने विधि) गरिनु दशैंको बेलाको महत्वपूर्ण कार्य मानिन्थ्यो । दशैंमा दुर्गा माताको मूर्ति बनाई पूजाआजा गर्ने, शत्रुसँग लड्न र बाँच्नलाई देवीमाँले शक्ति प्रदान गरुन् भनी प्रार्थना गर्न जान्नेको घुइँचो हुने गर्दथ्यो । यति हुँदा हुँदै पनि दशैंको बेला दशैंभरि नै गाउँमा बोक्सीहरूसँग बालबालिकाको ज्यानको खतरा मानिन्थ्यो र डर त्रासले जथाभावी बाहिर निस्किन बन्देज गर्नुका साथै सावधानी अपनाउन निर्देशन हुन्थ्यो । यसका साथै सुरक्षा कवचको रुपमा आमा बुबाले आ-आफ्नो बालबालिकालाई हिङ्ग र लसुनको पोटीको झुप्पा बाँधिदिने चलन हुन्थ्यो ताकि भूत प्रेत वा जादु टुनाले उसलाई असर गर्न नसकोस् । हिङ्गको सानो भाग कपडाको सानो टुकडामा पोका पारेर लसुनको पाँच वटा पोटी बटन सुईमा गाँसी छोराको हकमा कन्दनीमा बाँधि दिने र छोरीको हकमा धागोले माला बनाई घाँटीमा बेर्ने चलन हुन्थ्यो ।

रामाश्रय यादव

यसै क्रममा गाउँको अर्को टोलमा बस्ने एकजना प्रबोध नाम गरेको युवालाई बोक्सीले जादुटुना गरेर ज्यानै खतरामा रहेको सुनियो । उसलाई झारफुक गरी निको पार्न अन्य गाउँबाट मगाएको मशहुर जादुटुना जान्ने झाँक्री लगायत गाउँकै मशहुर झाँक्रीहरूको (तराईमा भगता भनिने) को समूहद्वारा ब्रम्हबाबा नजिकै देवी (दिहवार) थानको मन्दिरमा लाने र भूत प्रेत भगाउने कार्य रहेको बुझियो । म र मेरो बाल्यकालका साथीहरूमध्ये एकजना पल्टु भनिने मेरै टोलका साथी पनि सो भूत भगाउने कार्य हेर्नलाई देवीथानको मन्दिरमा गयौं । मन्दिरमा ठूलो भिड थियो । अगरवत्ती र धुप बाली झाँक्रीहरूले मन्त्र पढिरहेका थिए । महराई गाउने टोलीले सङ्गीतको धुनमा महराई गाइरहेका थिए । कपडाको डोरी जस्तो बाँटेको कोर्रा बनाई झाँक्रीहरूले मन्त्र पढ्दै भूत प्रेतबाट पिडित युवा प्रबोधलाई जोरजोरले पिटिरहेका थिए । प्रबोध उफ्रि उफ्री कराई रहेको थियो । भूत अब भाग्ला तब भाग्ला भनी प्रबोधको अभिभावक लगायत अन्य जम्मा भएका मानिसहरूमा कौतुहलता जागिरहेको थियो । लामो समयको प्रयासपछि भित्रबाट आवाज आयो । अब साँझ पर्न आँट्यो । भूत जिद्दि रैछ । अहिले भागेन । यसको लागि पुनः सोही राती प्रबोधको घरमै गएर भूत भगाउने कार्यक्रम हुने तय भयो । सो राती उक्त कार्यक्रम हेर्नलाई अन्य मानिसहरूसँगै म र

पल्टु भनिने मेरो टोलको साथी पनि प्रबोधको घरमा गयौं। त्यहाँ पनि त्यहि विधि दोहरी रहेको थियो। झाँक्रीद्वारा कोर्राको पिटाई खाँदा खाँदै प्रबोध स्थिर भइसकेको थियो। घरको देउता पनि रिसाएको जस्तो छ। बली दिए ठिक हुने जस्तो कुरा चलिरहेको थियो। झारफुकको कार्य चलिरहँदा रातिको १२:०० बजेको समय पार गरिसकेको थियो। अरु मानिसहरू त्यहाँ रहँदा रहँदै म एक्लै आफ्नो घर फर्केर सुतें। मेरो साथी पल्टु कतिखेर घर फर्के मलाई थाहा भएन। भोलिपल्ट बिहान बिउँझिएर खलिहानतर्फ लागिरहेको थिएँ। बाटोमै उसको घरमा धेरै मानिसहरू जम्मा भएको देखें। रुवावासी चलिरहेको थियो। पल्टु मरिसकेको थाहा भयो। कसरी मऱ्यो भनी सोध्दा राती प्रबोधको घरमा झारफुक हेर्न गएको थियो र फर्किदा खेरि बाटैमा बोक्सीद्वारा पठाइएको भूतले उसको ज्यान लियो भनेर आवाज आयो। त्यो घटना र दृश्य देखेर मानिसहरू बोक्सीहरूप्रति रिसाइरहेका थिए भने अर्कोतर्फ अरुलाई पनि यिनले केहि गर्दिने हो कि भनी डराइरहेका पनि थिए। मलाई पनि बोक्सीप्रति ठूलो रिस उठेको थियो।

पल्टुको त्यस्तो किसिमले भएको मृत्यु पश्चात कुनै पोस्ट मार्टम गरिएन र त्यसबेला गाउँघरमा त्यस्तो गर्ने चलन नै थिएन। समय बित्दै गयो। त्यो घटना मानिसहरू बिर्से। पल्टुको मृत्यु जस्ता घटनाहरू गाउँमा बेला बेलामा भई नै रहन्थ्यो। प्रबोधलाई अझै सञ्चो भइसकेको थिएन। समयको अन्तरालमा म कक्षा आठमा अध्ययन गर्दै थिएँ। म मेरो गाउँदेखि अढाई कोस टाढा रहेको विद्यालयको होस्टेलमा बसी अध्ययन गर्दथें। पढाइ मेरो राम्रै थियो। कक्षामा प्रथम श्रेणीमै उत्तीर्ण हुने गर्थें। तर दशैं बिदामा घरमा आउँदा त्यो हिङ्ग र लसुनको झुप्पा बाँध्ने चलन अझै रहेको थियो। किनकि त्यसबेला गाउँमा कोही बढी, कोही मध्यम त कोही कम शक्तिको जादुटुना गर्ने चार पाँच जना बोक्सीहरूको नाम चर्चा भइरहन्थ्यो। यति मात्र होइन, कोही कोही त हाकाहाकी मान्छेलाई ठाडै ढालिदिन्छन्। कोहि बोक्सीले (डाइन) त कसैको बगैंचामा राम्रो फलेको आँप छ भने हाँकेर (उडाएर) आफ्नो जमीनमा लान सक्ने खुबी भएको कुरा चर्चामा आउँथ्यो। सिद्धि प्राप्त बोक्सीले त आफ्नो घरमा मन्त्र पढी अग्नि वाण चलाएमा टाढा रहेका लक्षित व्यक्तिको मुख डढ्ने, सुकेर जाने र जिउ भरी आगोले पोली मार्न सक्ने हुन्छ भनी चर्चा भइरहन्थ्यो। यसबाट बच्न सुरक्षा कवचको रुपमा झाँक्रीद्वारा सिद्ध गरिएको जन्तर (ताविज) माला बनाएर घाँटीमा लाइदिने वा पाखुरामा बाँधि दिने चलन थियो। कोहि मान्छे अलिकति बिरामी भयो कि पहिलो शङ्का बोक्सी माथि नै जान्थ्यो। देखिने गरी बिरामी भएपछि मात्र डाक्टर कहाँ लाने गरिन्थ्यो।

यी कार्यहरू र चर्चाबाट म साह्रै नै दुःखी थिएँ। मान्छेहरूले बोक्सीको के बिगारेको छ ? किन यसरी अर्काको छोरा छोरीलाई ज्यानै मार्ने काम गर्छन् ? के यिनलाई ठिक पार्ने कुनै उपाय छैनन् ? जस्ता प्रश्नहरू मनोवैज्ञानिक रुपमा मेरो मनमा खेल्न थालेको थियो। मेरो ठूलो बुवा पनि एउटा नाम कहलिएकै झाँक्रीहरू मध्येको हुनुहुन्थ्यो। मैले वहाँलाई यस बारेमा सोधें पनि। वहाँले मेरो आफ्नो ज्यानको सुरक्षाको लागि एउटा मन्त्र सिकाई दिनुभयो र भन्नुभयो। पहिला आफू सुरक्षित होऊ। बाहिर जाँदा तीन चोटि यो मन्त्र पढ्नु। तिमीलाई कसैले केहि गर्न सक्दैन। अब कुरा रह्यो बोक्सीलाई ठिक पार्ने विषय। यिनलाई ठिक पार्न नै नसकिने होइन तर इन्द्रजालको आधारमा सिद्धी गर्नुपर्छ। सजिलो छैन। राति कसैले नदेखिने गरी एक्लै श्मसान घाटमा गई मुर्दाको खोपडी (कंकाल) मा दाँत माझेको बाँसको दतमनले (ब्रस) ले आगो बाली खिर बनाई खानुपर्छ र सिद्ध हुन्छ। त्यसपछि मन्त्रद्वारा यी बोक्सीलाई पनि केहि हदसम्म टक्कर दिन सकिन्छ किनकि यिनीहरू पनि धेरै नै शक्तिशाली हुन्छन्। त्यसपछि मैले इन्द्रजालको किताब पनि किनें र सिद्धी गर्ने विषयमा सोच्न थालें। अझै पनि मेरो चित्त

बुझिरहेको थिएन । यी बोक्सीहरूलाई निर्मूल नै पार्ने वा तह लगाउने सबभन्दा ठूलो उपाय के छ ? भनी अन्य झाँक्री लगायत साथीहरूसँग सोध्न थालें । कसैले मलाई बतायो कि यी बोक्सीहरूलाई ठिक पार्ने सबभन्दा ठूलो जादु टुना त कामरुप कामाख्यामा सिकाइन्छ जहाँबाट सिकेको मान्छे एक मन्त्रद्वारा बोक्सीलाई मुर्गा बनाउने, कुकुर बनाउने वा जेसुकै रुपमा ल्याउन सक्छ तर त्यो पनि त्यति सजिलो छैन भने । त्यहाँ गएकोलाई एक चोटी जादु सिकाइ सकेपछि त्यहाँका जादुगरले फर्कर आउन दिन चाहँदैनन् । भाग्न खोजेमा घुमताक-घुमताक (फर्क-फर्क) भन्छ र फर्केको खण्डमा त्यहाँ ज्यानै भष्म हुने खतरा हुन्छ भनेर सुनायो तर म यस्ता गाउँका घटनाहरू, सँगै आँपको बगैंचामा झटारोले आँप टिप्दै खाने गरेको, डण्डीबियो कबड्डी खेलेको पल्टु जस्तो साथीको ज्यान बोक्सीले नै लिएको विश्वासले मलाई एकदमै संवेदनशील बनाई सकेको थियो । पढे लेखे पनि के गर्नु र ? यी बोक्सीहरूले त जहिले पनि रिस उठेमा हाम्रो ज्यान लिन सक्ने रहेछ भनी कुनै पनि हालतमा पढाइ छोडी कामरुप कामाख्या जाने, जादु सिक्ने, सिकि सकेपछि फर्कने । त्यहाँ जति घुमताक-घुमताक भने पनि नफर्किने आँट बनाउँदै जाने योजना बनाएँ त्यो कामरुप कामाख्या भन्ने ठाउँ नै कहाँ हो भन्ने थाहा थिएन । नाम मात्र सुनेको थिएँ । तर एकिन गरी कसरी जाने भन्ने पत्ता लगाउन थालेको थिएँ ।

कामरुप कामाख्या जानेबारे बुझ्दा बुझ्दै दश कक्षामा पुगि सकेको थिएँ । एक दिन बिदामा घर आउँदा बोक्सीलाई गाउँकै कोही व्यक्तिले जबरजस्ति गुहमुत्र ख्वाईदिएको कुरा सुनेँ । त्यो सुनेपछि मनमा अनेकन कुरा खेल्न थाल्यो । कोही व्यक्तिले गुहमुत्र ख्वाउँदा त्यो बोक्सीको भूत प्रेत कहाँ थियो ? किन बचाएनन् होला उसलाई ? बोक्सी र पिडित बाहेक कसैले पनि भौतिक रुपमा भूत प्रेतलाई देख्न सक्दैन भनिन्छ । यदि त्यसो हो भने अदालतमा मुद्दा चल्दा ती बोक्सीको भूत प्रेतले न्यायधीशको जिउमा गएर किन आफ्नो पक्षमा फैसला लेखाउन सक्दैन ? उसको छोरा छोरीले कुनै अपराध गरेमा प्रहरीले समातेर थुन्छ । तर यिनको भूत प्रेतले किन बचाउँदैनन् ? भूत प्रेतले त जहाँबाट जे पनि ल्याइ दिन्छ भनिन्छ । यदि त्यसो हो भने ती बोक्सीको छोरा नाति अध्ययन गर्दा प्रश्न पत्र नै गोप्य रुपमा ल्याईदिन सक्थ्यो र उनका छोरा नाति पहिले नै सबै उत्तर जानेर सधैं प्रथम नै हुन्थे होला । लोकसेवामा पनि उनकै छोरा नाति पास गरी कर्मचारी हुन्थ्यो होला तर यी सब उनको भूत प्रेतले किन किन गर्न सक्दैनन् ? बोक्सीहरूले राम्रो रुखै हाँकेर लान्छ भनिन्छ । यदि त्यसो हो भने तिनको भूतले किन अहिलेसम्म कसैको बगैंचाको रुख लगेर आफ्नो बगैंचामा सार्न सकेको छैन ? यी प्रश्नहरूको उत्तर नपाएपछि बोक्सीले भूत प्रेत पठाएर दुःख दिन्छ भन्ने कुरामा शङ्का लाग्न थाल्यो र बिस्तारै सोच्न बाध्य भएँ कि यी सबै अन्धविश्वासको चपेटा हो । बोक्सीले दिएको खाएमा जादुमार्फत बिरामी बनाइ मार्छ भन्ने सुनेको थिएँ । बोक्सी भनिएको, नाम कहलिएको हातबाटै खाना खाएँ र सोचेँ हेरौं के हुन्छ ? तर त्यस्तो केही पनि भएको पाइन । बोक्सीको नाममा मान्छेले निरिह महिला माथि हिंसा गरिरहेको लाग्न थाल्यो । फलस्वरुप मैले कामरुप कामाख्या जाने सोच बदलेँ । धेरै समयपछि थाहा पाएँ कि त्यो झाँक्रीको कोर्राले पिटाई खाएको प्रबोधलाई झारफुकले निको नभएपछि डाक्टर कहाँ जचाउँदा आन्द्रामा घाउ भएर छटपटिएको रहेछ र अपरेशन गरेपछि निको भइसकेको रहेछ । अतः त्यसबेला मृत्युको चपेटामा परेको पल्टु पनि भूत प्रेतले नभई आफ्नो डर त्रासको कारण हृदयघात भई मृत्यु भएको पनि हुन सक्छ । यद्यपि त्यसको कुनै पोस्टमार्टम रिपोर्ट नभएको कारणले सोच्न मात्र सकिन्छ ।

(यादब जिल्ला समन्वय समिति धादिङका समन्वय अधिकारी हुन् । यो लेख कर्मचारी मिलन केन्द्र धादिङद्वारा २०८१ मा प्रकाशित "आँखुको सुसेली" बाट साभार गरेका हौं ।)

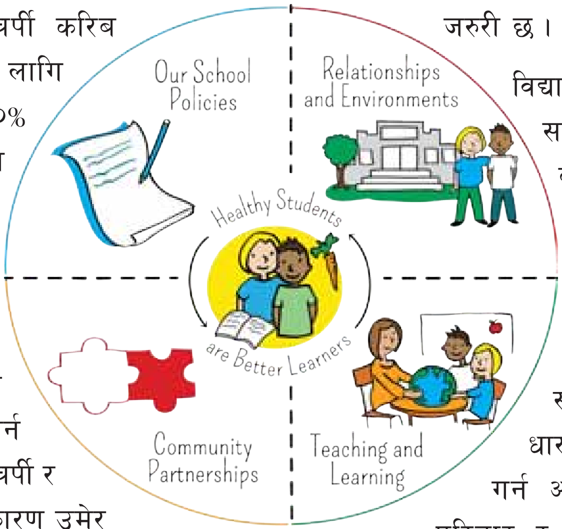
स्वस्थकर विद्यालय वातावरण
(Healthful School Environment)

"बालबालिकाहरूलाई शिक्षित बनाउन स्वस्थ बनाउनु पर्छ र स्वस्थ बनाउन शिक्षित बनाउन पर्छ" भन्ने महत्वपूर्ण भनाई छ। सरसफाई र स्वास्थ्य बिच अनन्य सम्बन्ध रहेको हुन्छ। सरसफाई बिना स्वस्थकर जीवनको कल्पना पनि गर्न सकिदैन। बालबालिकाहरूको बौद्धिक तथा शारीरिक विकासको पहिलो पाईला विद्यालय नै हुने भएको हुँदा विद्यालय सरसफाईको निकै महत्व हुन्छ। बालबालिकाहरूले आफ्नो अधिकांश समय विद्यालयमा नै बिताउने गर्दछन्। विद्यालयमा समाजका सबै जाति, वर्ग, सम्प्रदाय, लिङ्ग, धर्म र भाषाभाषीहरूको सहभागिता भइरहेको हुन्छ। जीवनलाई सफल र सार्थक बनाउनका लागि आवश्यक पर्ने सीप र ज्ञान सिक्ने थलो नै विद्यालय हो। विद्यालय परिसर, त्यहाँका शौचालयहरूको सरसफाइको अवस्था, सफा र शुद्ध पानीको उपलब्धता, पोषणयुक्त क्याफ्टेरिया आदिमा अझै पनि धेरै कामहरू गर्न बाँकी रहेको देखिन्छ। नेपालको संविधान २०७२ को धारा ३० मा स्वच्छ वातावारणको हक अन्तर्गत उपदफा (१) मा प्रत्येक नागरिकलाई स्वच्छ र स्वास्थ्य वातावरणमा बाँच्न पाउनेछन् भनि उल्लेख गरिएको छ साथै धारा ३५ मा स्वास्थ्य सम्बन्धी हक अन्तर्गत उपदफा (४) मा प्रत्येक नागरिकलाई स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाईमा पहुँचको हक हुनेछ भन्नुले स्वास्थ्यकर वातावरणको महत्वलाई राज्यले पनि जोड दिएको देखिन्छ।

लक्ष्मण घिमिरे

विद्यालय सरसफाई तथा विद्यालय वातावरण शब्दको प्रयोग सन् १८२९ देखि भए पनि बदलिंदो समय र सन्दर्भ अनुसार विद्यालय स्वास्थ्यकर बसाई (Healthful cohort living) हुँदै सन् १९३४ बाट स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालय वातावरण (Healthful School Environment) को रुपमा विकास भएको पाइन्छ। सरसफाई गुरुयोजना

२०६८ को तथ्याङ्क अनुसार नेपालका करिब ६२% विद्यालयहरूमा चर्पीको सुविधा रहेको छ, जसमध्ये करिब ३६% मा साझा चर्पी करिब ३४% मा बालिकाहरूको लागि अलग्गै चर्पी तथा करिब ३०% मा शिक्षकको लागि अलग्गै चर्पीका सुविधा रहेको छ। विद्यार्थीहरूमध्येमा ४७% छात्र र ३१% छात्राहरूमा चर्पीको पहुँच छ। विद्यालय समयमा ९३% विद्यार्थीहरूले विद्यालयको चर्पी पिसाव फेर्न प्रयोग गर्दछन्। विद्यालयमा चर्पी र पिसाव फेर्ने ठाउँ नभएको कारण उमेर पुगेका छात्राहरूले विद्यालय छोड्ने गरेका छन् र यो दर महिनावारी हुँदाको बखत अझ बढी हुन्छ। चर्पी भएका विद्यालयहरूमा पनि नियमित तथा दैनिक सरसफाई नहुनुको साथै सरसफाईमा प्रयोग गरिने सामाग्रीहरूको वास्तविक अभाव देखिन्छ। जबकी दैनिक हजारौं विद्यार्थीहरूले उक्त चर्पिको प्रयोग गरिरहेका हुन्छन्। त्यस्तै, पर्याप्त खानेपानीका सुविधा उपलब्ध भएका विद्यालयहरू ७९.७ प्रतिशत रहेको देखिन्छ। यो तथ्याङ्कलाई हेर्दा विगतभन्दा वर्तमानमा सुध्रिएको छ। तथापि सन्तुष्ट हुने स्थिति देखिँदैन। अहिले पनि बालबालिकाका लागि स्वच्छ खानेपानी नभएका विद्यालयहरू छन्। कतिपय विद्यालयमा विद्यार्थीहरूले घरबाटै खानेपानी बोकेर जानुपर्ने अवस्था पनि छ। यस प्रकारका विद्यालयहरूमा शौचालयको अवस्था नाजुक हुनु सामान्य जस्तै देखिन्छ। यी सबै कुराहरूमा सकारात्मक परिवर्तन गर्न विद्यालय, समुदाय, गैरसरकारी संघ संस्था र सरकारले अगुवाइ र नेतृत्वकारी भूमिका निर्वाह गरी विद्यालयको वातावरणीय सरसफाईमा महत्वपूर्ण योगदान दिनु जरुरी छ।



विद्यालयको वातावरणलाई स्वच्छ, सफा र सुन्दर बनाउन सके बालबालिकाहरूलाई निरोगी बनाउन सकिन्छ। जसका लागि विद्यालय परिवार, विद्यार्थी र अभिभावक सबैमा वातावरणीय सरसफाई सम्बन्धी असल धारणा, ज्ञान र सीपको विकास गर्न आवश्यक हुन्छ। विद्यालय परिवार र अभिभावकहरू समेतलाई संलग्न गराई विद्यालयको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्न भवन, कक्षाकोठा, फर्निचर तथा भित्ता, कम्पाउण्ड, धारा, चर्पी आदिलाई नियमित रुपमा सफासुग्घर राख्ने कार्य गर्नुपर्दछ।

विद्यालय भित्र र वरिपरिका क्षेत्रमा सरसफाई राख्न बेलाबेलामा विद्यालय सरसफाईका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न र सरसफाईको अवस्थाबारे सम्बन्धित

निकायबाट नियमित निगरानी राख्नुपर्दछ। विद्यालयमा विद्यार्थी संख्याको आधारमा धारा तथा चर्पीको व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । विद्यालयमा विद्यार्थीहरूको कक्षाकोठा खेल मैदानमा चोटपटक लाग्ने सम्भावित वस्तुहरू राख्नु हुँदैन र भएका त्यस्ता सामग्रीहरू समेत हटाउनुपर्दछ ।

विद्यालय सरसफाई भन्नाले विद्यालयको भौतिक वातावरणमा विद्यमान भएका ती सबै तत्वहरूको नियन्त्रण गर्नु हो जुन तत्वहरूले विद्यार्थीहरूको शारीरिक विकास, स्वास्थ्य र जीवनमरणमा समेत घातक रुपमा प्रभाव परिरहेको हुन्छ वा प्रभाव पार्ने सम्भावना हुन्छ (According to WHO) । विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम भनेको त्यो प्रक्रिया हो जसको माध्यमबाट छात्रछात्रालाई ती असल ज्ञान, धारणा, सीप तथा बानीको विकास गर्ने अवसर प्रदान गरिन्छ जसमा उनीहरूको वर्तमान र भविष्यको अधिकांश स्वास्थ्य निर्भर गर्दछ (Wheatlay and Hallock) ।

विद्यालय सरसफाईको कमीले हुने प्रमुख स्वास्थ्य समस्याहरु:

१. झाडापखाला
२. श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरू
३. हैजा
४. टाईफाईड
५. जुका
६. जियार्डियासिस, एमोवियासिस
७. चोटपटक, दुर्घटना
८. किटजन्य रोगहरू (औलो, डेङ्गु आदि)
९. छाला सम्बन्धी रोगहरू (दाद तथा लुतो) आदि ।
१०. कमलपित्त
११. व्यक्तिगत सरसफाईको कमीका कारण दाँत सम्बन्धी समस्या, छाला सम्बन्धी रोगहरू, कुपोषण

विद्यालय सरसफाईको महत्व

१. बालबालिकाहरूमा रोग र रोग लाग्ने कारणहरूको बारेमा जानकारीको कमि हुने र संक्रमणको जोखिम बढी हुने भएको हुँदा स्वास्थ्यकर वातावरणको सृजना गरी संक्रामक रोगहरूको रोकथाम गर्न ।
२. विद्यालयका बालबालिकाहरूमा स्वास्थ्य नै धन हो भन्ने अवधारणालाई राम्ररी बोध गराई विद्यालय परिसरको वातावरणलाई स्वास्थ्यकर बनाई समुदायमा उदाहरण प्रस्तुत गर्न ।
३. समुदाय र विद्यालयका बिचमा समन्वय कायम गरी विद्यालय सरसफाई तथा स्वास्थ्य कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न ।
४. विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा सरसफाई र स्वस्थकर बानी व्यहोराबारे आर्जन गरेका ज्ञान र सीपलाई आफ्नो घर तथा समुदायमा समेत प्रयोग गर्न ।
५. विद्यार्थीहरूलाई दुषित वातावरणको कारण लाग्ने रोगहरूको बारेमा ज्ञान प्राप्त भई रोग रोकथामका उपायहरू अपनाउन मद्दत गर्दछ ।
६. विद्यार्थीहरूमा ताजा र पोषिलो खानेकुराहरूको बारेमा जानकारी प्राप्त भई बासी र नछोपिएको खाना खान नहुने, पत्रुखाना नखाने जस्ता सकारात्मक बानी व्यहोराको विकास गर्न ।
७. विद्यार्थीहरूलाई स्वास्थ्य र निरोगी रहनुपर्छ भन्ने भावना जागृत गराउन ।
८. विद्यार्थीहरूलाई सरसफाई तथा फोहोरमैला व्यवस्थापन सम्बन्धी शिक्षा दिने र सम्बन्धित पक्षसँग समन्वय गरी व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्ने ।
९. विद्यार्थीरुलाई विभिन्न सरुवा रोगहरूबाट बच्ने उपायहरूको जानकारी गराउने।
१०. विद्यार्थीको शारीरिक, मानसिक र सामाजिक

स्वास्थ्यको स्थितिमा सुधार ल्याउने ।

११. विद्यालयको वातावरणमा सुधार ल्याउन व्यवस्थित वृक्षारोपण कार्यमा विद्यार्थीहरूलाई सहभागी गराई स्वच्छ वातावरण निर्माणमा विद्यार्थीहरूको भूमिका बढाउन ।

सरसफाई गुरुयोजना २०६८ अनुसार सरसफाई तथा स्वच्छता सम्बन्धी बानी व्यवहारका मुख्य पाँच सूचकहरू:

१. चर्पीको नियमित प्रयोग गर्नु ।

२. महत्वपूर्ण अवस्थाहरूमा साबुन पानीले हात धुने अभ्यास गर्नु ।

३. पिउने पानीको सुरक्षित व्यवस्थापन र शुद्धिकरण गर्नु ।

४. व्यक्तिगत सरसफाई स्वच्छता कायम गर्नु (नियमित रुपमा नङ काट्ने, नुहाउने, लुगा धुने, दैनिक कपाल कोर्ने, दाँत माझ्ने आदि)

५. घर तथा विद्यालय भित्र र बाहिरका तरल र ठोस फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्नु ।

विद्यालयको सरसफाइको क्षेत्रमा सरकारी एवं गैरसरकारी क्षेत्रबाट भएका प्रयासहरू

नेपाल सरकारले दशकौं अघिदेखि स्वच्छता र सरसफाइलाई विद्यालयको पाठ्यक्रममा समावेश गरी लागू समेत भएको छ । नेपाल सरकारलगायत युनिसेफको सहयोगमा विद्यालयमा खानेपानी तथा सरसफाइ (WASH in School) कार्यक्रम, विद्यालयको अगुवाइमा पूर्ण सरसफाइ (SLTS) कार्यक्रम आदि सञ्चालन भइरहेका छन् । यसका साथै सरसफाइलाई सहयोग पुग्ने गरी नेपाल सरकारले राष्ट्रिय सरसफाइ गुरु योजना २०६८ जारी गरेको छ भने राष्ट्रिय योजना आयोगबाट तयार गरी लागू गरिएको सहस्राब्दी विकास लक्ष्य द्रुत ढाँचाले सन् २०१७ सम्म शतप्रतिशत विद्यालयमा शौचालयको व्यवस्था गर्ने सरकारी प्रतिबद्धताको घोषणा गरेको छ। विद्यालयमा सरसफाइ प्रवर्द्धन जस्तो गम्भीर विषयवस्तुलाई मध्यनजर राखी

युनिसेफको सहयोगमा नेपाल सरकारले एकतारे, दुईतारे र तीनतारे विद्यालयको अवधारणालाई अघि सारेको छ।

एकतारे विद्यालयका सूचकको रुपमा सबै विद्यार्थीहरूले दैनिक रुपमा साबुन पानीले हात धुने सुनिश्चित गरिएको, दिनहुँ शौचालयहरूको सरसफाइको सुनिश्चित गरिएको, शौचालयमा वा शौचालय नजिक हात धुने स्थानमा साबुनको व्यवस्था भएको, विद्यालयमा पानीको उपलब्ध रहेको र विद्यालय परिसरमा खुला दिसा नभई सेवा क्षेत्रसमेत खुला दिसामुक्त घोषणा भएको हुनुपर्ने रहेका छन् ।

दुईतारे विद्यालयका सूचकहरूको रुपमा एकतारे विद्यालयमा भएका प्रावधानहरूको अतिरिक्त विद्यालयमा साबुन पानीले हात धुने समूहगत सुविधा भएको, विद्यालय हाताभित्र पानीको सुविधा भएको, महिनावारी शिक्षा दिनुका साथै सेनिटरी प्याड व्यवस्थापनका लागि इन्सिनेटर भएको, छात्रछात्राका लागि अलग-अलग शौचालयको सुविधा भएको र कम खर्चिलो तथा सरल पानी शुद्धिकरणका विधि प्रयोग गरिएको अवस्थालाई समावेश गरिएको छ ।

तीनतारे विद्यालय हुनका लागि आवश्यक पर्ने सूचकहरूमा एकतारे र दुईतारे विद्यालयमा हुने सेवा सुविधाहरूको अतिरिक्त अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूलाई समेत सहज हुनेगरी शौचालयसम्म जानको लागि न्याम्पको व्यवस्था भएको, शौचालयमा ह्यान्ड रेलिङ्ग राखिएको, प्रति ५० विद्यार्थीको अनुपातमा एउटा शौचालय र युरिनलको सुविधा भएको तथा वास कार्य

योजनालाई विद्यालय सुधार योजनामा समावेश भएको रहेका छन् ।

विद्यालयको वातावरणिय सुधारमा विद्यालय, समुदाय र सरकारको भूमिका

१. विद्यालय बनाउने ठाउँको छनौट गर्दा सबैलाई पायक पर्ने, सवारी आवत जावत गर्ने, खानेपानीको सुविधा भएको तथा औद्योगिक क्षेत्रबाट पर सुरक्षित स्थानको छनौट गर्नु ।

२. विद्यालय निर्माण गर्दा भवन आचारसंहिताको पालना, वातावरणिय सर्भेक्षण गर्नुको साथै सरसफाई विज्ञको समेत सुझाव लिनु पर्दछ ।

३. कक्षाकोठाहरूमा पर्याप्त प्रकाशको साथै आवश्यकता अनुसार संवातन (Ventilator) को व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।

४. कक्षाकोठाहरूमा शिक्षक तथा विद्यार्थीको अनुपातमा आवश्यकता अनुसार फर्निचर तथा शैक्षिक सामाग्रीहरूको व्यवस्था गरिनुपर्दछ ।

५. विद्यालयमा प्रयाप्त मात्रामा शुद्ध खानेपानीको व्यवस्था हुनु पर्दछ ।

६. विद्यालयबाट निस्किएका तरल तथा ठोस फोहरमैलाको व्यवस्थापनको लागि उचित ढलनल तथा फोहरमैला विसर्जनका विधिहरूको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

७. विद्यालयमा शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूको अनुपातमा तोकिएको निर्देशिका बमोजिम छात्र र छात्राको लागि छुट्टाछुट्टै गुणस्तरीय शौचालय तथा Wash Room को निर्माण गर्नुपर्दछ ।

८. शौचालयमा नियमित रुपमा सरसफाई तथा मर्मत संभारको व्यवस्था गर्नुपर्दछ । विशेष गरी छात्रा विद्यार्थीहरूको लागि महिनावारी सरसफाईबारे जानकारी दिनुका साथै विद्यालयमा सेनेटरी प्याडको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

९. विद्यालयमा स्वस्थ क्यान्टिनको व्यवस्थापन गर्नुका साथै पत्रुखाना (Junk food) को प्रयोगलाई निषेध गरिनु पर्दछ ।

१०. विद्यार्थीहरूको लागि शारीरिक तन्दुरुस्तिको लागि खेल मैदान तथा खेलकुद सामाग्रीको व्यवस्थापन हुनुपर्दछ ।

११. सरकारी तथा गैरसरकारी निकायहरूको समन्वयमा नियमित रुपमा शिक्षक, विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूको स्वास्थ्य परीक्षणको कार्यक्रम संचालन गर्नु पर्दछ ।

१२. विद्यालयको नियमित पाठ्यक्रममा व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाईसम्बन्धी विषयवस्तु समावेश गर्नुपर्दछ ।

१३. विद्यार्थीहरूलाई समय समयमा सरसफाई सम्बन्धी क्रियाकलापमा समावेश गर्नुका साथै स्वास्थ्य सचेतना कार्यक्रम संचालन गर्नु पर्दछ ।

१४. विद्यार्थीहरूमा हुनसक्ने दुर्घटना तथा चोटपटकको साथै स्वास्थ्य समस्यालाई समयमै प्राथमिक उपचार गर्न तथा स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गर्नको लागि प्रत्येक विद्यालयमा एक जना विद्यालय नर्सको व्यवस्था हुनुपदर्छ ।

१५. विद्यालयमा उपलब्ध जग्गा अनुसार विद्यालयको वरपर फुल बगैंचा निर्माणका साथै रुख बिरुवा रोप्नु पर्दछ ।

विद्यालय सरसफाईमा विद्यार्थीहरूको भूमिका

१. प्रत्येक कक्षाबाट प्रतिनिधित्व हुने गरी एक सरसफाई समिति गठन गरी नियमित रुपमा विद्यालय सरसफाईको अभियान संचालन गर्ने ।

२. सरसफाईको कमीबाट हुने संक्रामक रोगहरूको बारेमा आफु सचेत भई तल्लो कक्षाका विद्यार्थी भाइबहिनीहरूलाई सरसफाई तथा स्वच्छ खानपानको बारेमा सिकाउने साथै कुनै विद्यार्थीमा संक्रामक रोगको लक्षण तथा चिन्हहरू देखापरेमा यथाशिघ्र विद्यालय व्यवस्थापनलाई जानकारी गराउने ।

३. विद्यालयमा गठन भएको बालक्लब मार्फत् विद्यार्थीले विद्यालय हाता भित्र पत्रु खाना (Junk food) निषेध भएको स्वघोषणा गर्ने र सोको पूर्णरुपमा कार्यान्यन गर्ने गराउने ।

४. विद्यालयमा सरसफाई सम्बन्धी श्रोत साधन जस्तै हात धुने साबुन, सफा खानेपानी सकिएमा वा कमी भएमा यथाशिघ्र विद्यालय व्यवस्थापनलाई जानकारी गराउने ।

५. विद्यालयले योजना तर्जुमा गर्दा विद्यार्थीका सरसफाई सम्बन्धी आवश्यकताहरू समावेश गर्न पहल गर्ने ।

६. आफुले उत्पादन गरेका फोहरमैलाहरू जथाभावी कक्षा कोठा तथा खेल मैदानमा नफाली सुरक्षित स्थानमा विसर्जन गरी विद्यालयको वातावरण सफा राख्न मद्दत गर्ने ।

७. विद्यालय सरसफाईको लागि शिक्षक, अभिभावक तथा स्थानीय क्लब, संघसंस्थाहरूसंग नियमित रुपमा समन्वय र सहकार्य गर्ने ।

विद्यालयमा विद्यालय नर्सको भूमिका

१. विद्यार्थीहरूलाई व्यक्तिगत सरसफाई, विद्यालयको वातावरणीय सरसफाई तथा फोहोरमैला व्यवस्थापन सम्बन्धी शिक्षा दिनुका साथै सम्बन्धित सबै पक्षहरूसँग समन्वय गरी व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्ने ।

२. बालबालिकाहरूलाई जीवन उपयोगी सिप सिकाउनुका साथै खानेपानी सरसफाई तथा स्वच्छता (WaSH) का क्रियाकलापहरू संचालन गर्ने ।

३. महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन कार्यक्रम संचालन गर्नुका साथै महिनावारीसँग सम्बन्धित विभिन्न किसिमका समस्याहरूको समाधान गर्न किशोरीहरूलाई सहयोग गर्ने ।

४. शारीरिक, मानसिक तथा यौनिक परिवर्तन, प्रजनन् स्वास्थ्य, यौन तथा यौनिकता, महिनावारी व्यवस्थापन सम्बन्धी परामर्श दिने ।

५. विद्यालयको वातावरण भौतिक तथा मनोसामाजिक रुपमा स्वस्थकर र विद्यार्थी मैत्री बनाउन सहजीकरण गर्ने ।

६. विद्यालयमा रहेको चमेना गृहको सरसफाईमा निगरानी राखि दिवाखाजाको गुणस्तर कायम गर्न मद्दत गर्ने ।

७. मदिरा तथा सुर्तीजन्य पदार्थहरूको नियन्त्रण तथा लागुपदार्थ दुर्व्यसन नियन्त्रण गर्न पहल गर्ने र स्वास्थ्य शिक्षा दिने ।

८. स्वस्थ जीवनशैली र स्वस्थकर खानपिनका सम्बन्धी परामर्श दिनुका साथै पत्रुखाना

(junk food) को प्रयोग निरुत्साह गर्ने ।

९. पोषिलो खानेकुराहरूको बारेमा चेतनामुलक कार्यक्रम संचालन गर्ने ।

१०. लैंगिक हिंसा, बालहिंसा, आदि र किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य इत्यादि विषयमा शिक्षा दिने ।

११. विद्यालयमा कुनै सरुवा रोग देखापरेमा स्थानीय स्वास्थ्य इकाईलाई सकभर छिटो जानकारी गराउने र व्यस्थापनमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्ने ।

१२. भिटामिन ए, जुकाको औषधी तथा किशोरीहरूलाई आईरन फोलिक एसिड कार्यक्रम संचालनमा सहयोग गर्ने ।

१३. स्थानीय स्वास्थ्य संस्था वा अन्य सहयोगी संस्थाहरूसँग समन्वय गरी आवश्यकतानुसार विद्यार्थीहरूको सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण (आँखा, मुख, कान, दाँत, छाला आदि) गर्ने ।

१४. सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण तथा प्राथमिक उपचार सेवा प्रदान गर्ने ।

विद्यालय सरसफाईमा स्थानीय युवा क्लब, संघसंस्थाहरूको भूमिका

१. विद्यालयमा सुरक्षित शौचालयको निर्माणमा सहयोग गर्नुका साथै सरसफाई सम्बन्धी श्रोत साधनहरू जस्तै हात धुने साबुन, डस्टविन, फिनायल तथा हर्पिक्स आदिको व्यवस्थापनमा विद्यालयलाई सहयोग गर्ने ।

२. समय समयमा शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूको सहभागितामा सरसफाई कार्यक्रमको आयोजना गर्ने ।

३. विद्यालयमा वातावरणिय सरसफाईको लागि आवश्यक पर्ने बजेट व्यवस्थापनको लागि स्थानीय सरकारसमक्ष वकालत गर्ने ।

४. स्थानीय स्तरमा भएका सरसफाई सम्बन्धी संक्रमणबारे विद्यालय व्यवस्थापनलाई जानकारी गराई आफ्नो भूमिकाबारे छलफल गर्ने ।

५. अभिभावक शिक्षक संघको सहभागितामा समुदाय तथा विद्यालय स्तरमा सुरक्षित खानेपानी, फोहरमैला विसर्जन, ढल निकाश सम्बन्धी जनचेतना कार्यक्रम गर्ने ।

समग्रमा स्वास्थ्यपूर्ण विद्यालय वातावरणले विद्यार्थीहरूको स्वस्थकर बसाई र स्वास्थ्य विकासका लागि विद्यालयमा संचालन गरिने ती सम्पूर्ण क्रियाकलापहरूलाई जनाउँदछ जसले बालबालिकाहरूलाई विद्यालयमा रहुन्जेलसम्म सुरक्षित र स्वास्थकर वातावरण प्रदान गर्नुका साथै उनीहरूको वृद्धि विकासमा समेत सहयोग पुग्दछ । यसैगरी विद्यालय स्वस्थकर वातावरणले विद्यालयको भौतिक वातावरण र मानसिक वातावरणको समग्र पक्षलाई सम्बोधन गर्दछ। जस अन्तर्गत विद्यालय भित्र र बाहिरको सरसफाई उचित संवातन, स्वस्थ हावा, सफा र स्वच्छ पिउने पानी, सुरक्षित र उपयुक्त भौतिक साधनहरूको व्यवस्था, व्यवस्थित कम्पाउन्डदेखि सुरक्षित खेल मैदान, शौचालयको उचित प्रवन्ध, सुविधायुक्त चमेनागृह, विद्यार्थी, शिक्षक र कर्मचारी बिचको सुमधुर सम्बन्ध पर्दछन् ।

अन्त्यमा, स्वस्थपूर्ण विद्यालय वातावरणले विद्यालयमा विद्यार्थी, शिक्षक तथा कर्मचारीहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक पक्षको समग्र विकास, सुमधुर सम्बन्धका साथै असल समायोजन र आनन्दमय विद्यालय वातावरणलाई जनाउँछ । जसको प्राप्तिको लागि सरकार, समुदाय, विद्यालय परिवार, विभिन्न संघसंस्थाहरू तथा बालक्लबहरू समेतको महत्वपूर्ण भूमिका रहनुपर्दछ ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू

सरसफाई गुरुयोजना २०६८

वातावरणीय सरसफाई (सत्रुघन ओझा)

Health Management and Environmental Health (Mr. B.K. Bhusal)

विद्यालय र सरसफाईमा तारे अवधारण (जित बहादुर शाह)

(घिमिरे मकवानपुरमा जन स्वास्थ्य अधिकृतको रूपमा कार्यरत छन् ।)

जीवन रक्षाका लागि रगतको अपरिहार्यता

रगत मान्छेको जीवनको आधार हो । रगत नभए जीवनको अस्तित्व कल्पना पनि गर्न सकिंदैन । अशक्त, घाइते र विशेषतः शल्यक्रिया गर्नुपर्ने बिरामीहरुका लागि रगतको आवश्यकता अनिवार्यजस्तै हुन्छ ।ठूला र सम्वेदनशील शल्यक्रिया तथा दुर्घटनाग्रस्त बिरामीहरुका लागि रगत अनिवार्य हुन्छ ।

यस्तो रगत उपलब्ध गराउने सेवा नेपालमा वि.सं. २००० सालमा वीर अस्पतालबाट भएको हो । पहिलो पटक लक्ष्मी ब्लड बैंक स्थापना गरी घाइते तथा बिरामीलाई सेवा दिएर रक्तसञ्चार सेवा शुभारम्भ भएको थियो । नेपालमा पहिलो रक्तदाता समाजसेवी दयाविर सिंह कंसाकार हुन् । स्थापना भएको वर्षमा १५७ पिन्ट रगत संकलन गरी बिरामीहरुलाई सेवा दिएको थियो । रगत र रक्ततत्वको स्तर बृद्धिसँगै २०२३ श्रावण १२ गते नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले रक्तसञ्चार सेवा स्थापना गरी आफ्नो सेवा शुभारम्भ गरेको हो । हाल ७३ वटा जिल्लामा १२० सेवा केन्द्र स्थापना गरी घाइते तथा बिरामीहरुलाई सर्वसुलभ माध्यमबाट रक्त उपलब्धताको सेवा प्रदान गर्दै आएको छ ।

नारायण कुमार श्रेष्ठ

मानव जीवनलाई चलायमान बनाएर रगतले हरक्षण, हरसमय क्रियाशील बनाइरहेको हुन्छ । थोपाथोपाको माध्यमबाट जीवनलाई निरन्तरता दिएको हुन्छ । २१ औं शताब्दिमा वैज्ञानिकहरुले मानवका अनेक अङ्गहरुको प्रत्यारोपणको सफलता प्राप्त गरेका छन् । कृतिम अङ्गहरु निर्माण पनि भएका छन् । अन्य प्राणीहरुका अङ्गहरु मानवलाई प्रत्यारोपण गर्ने प्रयास भइरहेका छन् तर आजको दिनसम्मको अथक प्रयासबाट पनि रगतको विकल्पमा कृतिम रगत बनाउन सकेका छैनन् । त्यसैले रगतको विकल्प रगत नै हो र त्यो पनि मानवका लागि मानव रगत नै हो अरुबाट सम्भव छैन ।

यसको अर्थ पैसा वा सम्पत्तिले रगतको आवश्यकता पूरा हुने रहेनछ । त्यसका लागि स्वयम्सेवी रक्तदाताहरु तयार हुनुपर्नेछ । आधुनिक रक्तसञ्चार सेवा मानव जीवनको लागि मेरुदण्डको रुपमा लिनुपर्ने देखिन्छ । जब अस्पतालमा घाइते बिरामीहरुलाई रगतको माग हुन्छ, त्यो बेलामा भगवानरुपी स्वयम्सेवी रक्तदाताहरुले स्वतःस्फुर्त रुपमा रक्तदान गरेर बिरामीको जीवनको रक्षा गर्नुपर्छ र गरिरहेका पनि छौं । स्वयम्सेवी रक्तदाताहरु भनेको

जीवित देवता हुन् उनीहरुलाई उत्प्रेरणा, उत्साह र सम्मान गर्नुपर्छ ।

धादिङ जिल्लामा पनि २०६८ भाद्र २७ गतेबाट विधिवत रुपमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी धादिङ जिल्ला शाखाले रक्तसञ्चार सेवा स्थापना गरी सेवा दिंदै आएको छ । धादिङ अस्पताल धादिङको १५ वेडबाट ५० हुँदै हाल १०० बेडमा स्तर उन्नति भइसकेको छ । सेवा बिस्तारसँगै शल्य चिकित्सा सेवा बृद्धिको कारण धादिङ अस्पताल धादिङमा दैनिक ७ देखि १० पिन्ट रगत माग भैरहेको छ । हाल धादिङ अस्पताल धादिङमा सुत्केरी, मृगौला, हर्निया, एपेन्डिसाइट लगायत अन्य जटिल शल्यक्रिया तथा डाइलोसिस सेवा उपलब्ध छ र त्यसका लागि रगतको माग उच्च भइरहेको छ ।

हालसम्म सौभाग्यवश धादिङमा कुनै पनि घाइते तथा बिरामीहरुले रगतको अभावको कारण भौतारिरहनु परेको छैन । यो सबै नियमित स्वयम्सेवी रक्तदाताहरुको सहकार्य र मानवीय समर्पणले गर्दा सहज वातावरण सृजना भएको छ । २०६८ भाद्र २७ देखि २०८१ कार्तिक १० गतेसम्म २०,६८३ जना नियमित स्वयम्सेवी रक्तदाताहरुले रक्तदान गरेका छन् ।

जनसङ्ख्या वृद्धि, सहरीकरणको असन्तुलनको कारण पनि रगतको आवश्यकता र माग चुलिँदो छ । यसका लागि रक्तदाता उत्प्रेरणा कार्यक्रम बढाउनु पर्ने आवश्यकता छ । रक्तदानका सन्दर्भमा अनेक नकारात्मक भ्रम पनि छ । त्यसका लागि सचेतना कार्यक्रमको अभाव छ । युवायुवतीहरु वैदेशिक रोजगारीको लागि पलायन हुँदा रक्तदाताको अभाव हुँदै गएको छ । त्यसमा पनि रक्तदाताहरु ४० वर्ष कटेपछि नियमित औषधिको प्रयोग गर्ने हुनाले नियमित रक्तदाता पनि घट्ने सम्भावना छ । खानपान र शारीरिक व्यायम अभावको कारण थप रगत प्राप्ति चुनौती भएको छ । रक्तदान अभियानलाई निरन्तरता दिनको लागि एक घर एक रक्तदाता अभियान सञ्चालन गर्दै १८ वर्ष पुगेको युवायुवतीहरुलाई जन्म दिनको अवसरमा केक काटेर जन्मोत्सव मनाउने हैन कि शुभकार्यको अवसरमा रक्तदान गर्ने संस्कृति बसाल्नु पर्नेछ । जिल्लामा रहेका स्थानीय तहहरुले रक्तदान कार्यक्रम र रक्तदान उत्प्रेरणाको लागि रक्तदान गर्ने संघसंस्थाहरुलाई रक्तदाता Refreshment एवम् प्रोत्साहनको लागि रकम विनियोजन गरी रक्तदान कार्यक्रमहरु बृद्धि गरी मानवीय जीवन रक्षाका लागि हातेमालो गर्नु अपरिहार्य छ ।

समग्र रुपमा धादिङ जिल्ला भित्र दिवस, उत्सव, महोत्सवको अवसरमा राजनैतिक दल, वित्तिय बैंक तथा सहकारी, क्याम्पस, विद्यालय र जिल्ला भित्रका

सक्रिय विभिन्न संघसंस्थाहरुले स्वस्फुर्त रुपमा आफ्नो वार्षिक पात्रोमा १ दिन रक्तदान कार्यक्रम गरी मानवीय सेवाका लागि सामाजिक उत्तरदायित्व बहन गरिरहेका छन् । अब उप्रान्त पनि मानवीय सेवाका लागि रक्तदान अभियानलाई सबैले निरन्तरता दिनुपर्ने देखिन्छ । अझै यस्ता कार्यक्रमहरु ज्यामितीय आँकडामा विकास गर्नुपर्छ । तबमात्र रक्तदान सर्वसुलभ हुनेछ ।

ब्लड बैंक यस्तो बैंक हो जहाँ तपाईले हस्ताक्षर गरेर चेक काटी रहनु पर्दैन । तपाईले दिएको रगत घाइते तथा बिरामीहरुलाई थोपा थोपाको माध्यमबाट सिंचित भइरहेको हुन्छ । तसर्थ धर्म, जाति, लिङ्ग, राजनैतिक रङ्ग, सम्प्रदाय सबैलाई एउटै मालामा समावेश गर्न सक्ने सफल माध्यम रगत र रक्तदाता भएका छन् । नियमित रक्तदाताहरुले धार्मिक रुपमा आफ्नो आस्था विश्वास भरोसा भए तापनि चार धाम जान र लाखबत्ती बालिरहन पर्दैन । घाइते तथा बिरामीहरुले नयाँ जीवन पाएर दिएको आशिर्वाद नै काफी हुनेछ । हाल रक्तसञ्चार सेवा केन्द्र धादिङमा होल ब्लडको मात्र सेवा प्राप्त छ । समय सापेक्ष सर्वसुलभ र मर्यादित विश्वासनीयतालाई कायम गर्दै पि.आर.पि., एफ.एफ.पि., डब्लु.वि.सि., आर.सि.सि. लगायतको रक्ततत्वहरुको आधुनिक मेशिनबाट उत्पादन गरेर सेवा बिस्तार गर्नुपर्ने देखिन्छ । यसको लागि स्थानीय सरकार, प्रदेश सरकार र केन्द्र सरकारका साथै सरोकारवाला निकायहरुले उपकरण उपलब्ध गराइ सहज वातावरण बनाउनु पर्ने देखिन्छ । हाल धादिङ जिल्लामा क्यान्सर, मृगौला रोग, मुटु रोग, थालेसिमिया, सिकलसेल, एनिमिया, हेमोफेलिया, लिउकेमिया, रक्तक्यान्सर, डेंगी, कोरोना र सडक दुर्घटना लगायत दीर्घरोगको कारणले गर्दा रगतको माग उच्च रहेको छ । रगतको मागलाई सर्वसुलभ माध्यमबाट उपलब्ध गराउनको लागि नियमित रक्तदाताहरुले भोक निन्द्रा तिर्खा थकान केही नभनेर स्वस्फुर्त रक्तदान अभियानमा लामबद्ध भएका छन् । स्वास्थ्यले साथ दिएसम्म रक्तदान अभियानमा निरन्तरता रहिरहने छ । हाल नेपालमा वार्षिक रुपमा ४ लाख ५० हजार पिन्ट रगत माग भएको छ ।

सर्वसुलभ मर्यादित गुणस्तरिय रगत तथा रक्ततत्व मानवीय मूल्य मान्यता सहित सुरक्षित र प्रभावकारी रुपमा बिरामीहरुले पाउनु पर्दछ । रगत तथा रक्ततत्व अभियानमा एकल प्रयासबाट मात्र सफल नरहेको हुँदा यो महान् अभियानमा सबैले आ-आफ्नो ठाउँबाट सकारात्मक सोचका साथ हातेमालो गर्दै अगाडि बढेको अवस्थामा कुनै पनि घाइते वा बिरामीहरुले रगत तथा रक्ततत्व अभावको कारण मृत्युवरण गर्नुपर्ने छैन ।

त्यसैले रक्तदान जीवन रक्षाका लागि महायज्ञ हो । हामी सबैले रक्तदानलाई जीवनदान ठानेर यस अभियानमा भएका भ्रमहरु चिर्दै, स्वयम्सेवी रक्तदाताहरु विकास गर्ने र उनीहरुलाई सम्मान गर्ने परम्पराको संस्कृति प्रारम्भ गर्नु आजको आवश्यकता हो ।

(निलकण्ठ ३ धादिङ निवासी श्रेष्ठ रक्तसञ्चारको क्षेत्रमा कार्यरत सामाजिक अभियन्ता र नेपाल रेडक्रस सोसाइटी धादिङका कोषाध्यक्ष हुन् । यो लेख कर्मचारी मिलन केन्द्र धादिङद्वारा २०८१ मा प्रकाशित "आँखुको सुसेली" बाट साभार गरेका हौं ।)

संरक्षण शिक्षा : आजको आवश्यकता

विषय प्रवेश

विश्वका धेरै देशहरू आज विकास र आधुनिकतासँगै बढ्दो वातावरणीय सङ्कटसँग जुधिरहेका छन् । जलवायु परिवर्तन, जैविक विविधताको ह्रास, वायु, जल तथा माटो प्रदूषण, वन विनाश र प्राकृतिक स्रोतहरूको अनियन्त्रित उपयोगका कारण हाम्रो पृथ्वी सङ्कटमा परेको छ । यस्ता सङ्कटहरू समाधान गर्नका लागि वैज्ञानिक समाधानसँगै नागरिकहरूमा सचेतना र व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउनु आवश्यक छ । यसका लागि संरक्षण शिक्षा (Conservation Education) सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय हो ।

राजाराम शर्मा

संरक्षण शिक्षाले व्यक्तिमा प्रकृतिप्रतिको जिम्मेवारीबोध, स्रोतहरूको दिगो उपयोग गर्ने सीप र संरक्षणमैत्री जीवनशैली अपनाउने बानी विकास गर्छ । यो शिक्षा विद्यालय तहदेखि समुदाय, सार्वजनिक सञ्चार माध्यम तथा सरकारी नीति कार्यक्रममार्फत समेत प्रवर्द्धन गर्न सकिन्छ । सकिन्छ मात्रै होइन आवश्यक छ । यस लेखमा संरक्षण शिक्षाको अर्थ, आवश्यकता, महत्व, प्रभावकारी कार्यान्वयनका उपाय र नेपालको सन्दर्भमा गरिनुपर्ने कामहरूको छोटो विश्लेषण गरिनेछ ।

संरक्षण शिक्षाको अर्थ

संरक्षण शिक्षाले प्रकृतिका स्रोतहरू, जैविक विविधता, वातावरणीय सन्तुलन, प्राकृतिक क्षेत्र र जलवायु संरक्षणका विषयमा ज्ञान, सीप र दृष्टिकोण प्रदान गर्छ । यसले व्यक्तिहरूलाई दिगो विकास र जीवनशैलीका लागि उत्प्रेरित गर्छ, जसबाट वातावरणीय क्षति घटाउन र भविष्यका पुस्ताहरूका लागि शुद्ध र सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित गर्न मद्दत पुग्छ ।

यस शिक्षाको माध्यमबाट मानिसले स्रोतहरूको महत्व र सीमितता बुझ्न, प्राकृतिक सम्पदा संरक्षणका उपायहरू अपनाउन, प्रकृतिसँग सन्तुलित सम्बन्ध कायम राख्न, वातावरण संरक्षणका लागि जिम्मेवार नागरिक बन्न सहयोग गर्दछ ।

संरक्षण शिक्षाको आवश्यकता

(क) वातावरणीय सङ्कटबाट जोगाउन

विश्वव्यापी रूपमा ग्लोबल वार्मिङ, असन्तुलित मौसमी परिवर्तन, प्राकृतिक प्रकोपको वृद्धि, वन विनाश, पानीको स्रोत सुक्दै जानुजस्ता समस्या देखिएका छन् । यस्ता समस्या समाधानका लागि व्यवहारमैत्री दृष्टिकोण आवश्यक हुन्छ, जुन संरक्षण शिक्षाबाट मात्र सम्भव छ ।

वातावरणीय सङ्कट व्यवस्थापनमा संरक्षण शिक्षाले जनतामा सचेतना र व्यवहार परिवर्तन गराउने माध्यमका रूपमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यसले जलवायु परिवर्तन, वन विनाश, प्रदूषण र जैविक विविधता ह्रासजस्ता समस्याका कारण र समाधान बुझ्न सहयोग पुऱ्याउनुका साथै दिगो जीवनशैली र स्रोतहरूको जिम्मेवार उपयोग गर्न उत्प्रेरित गर्छ। संरक्षण शिक्षाबाट व्यक्तिहरूमा पुनः प्रयोग, पुनर्चक्र (Recycle), हरियाली प्रवर्द्धन, पानी र माटो संरक्षणका अभ्यासहरू विकास भई सामुदायिक रूपमा वातावरणीय सङ्कट व्यवस्थापनमा सक्रिय सहभागिता जनाउन मद्दत पुग्छ। यसले दीर्घकालीन रूपमा वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्न र आपतकालीन जोखिमहरू न्यूनीकरण गर्न मार्ग प्रशस्त गर्छ ।

(ख) जैविक विविधताको संरक्षण गर्न

विश्वमा हजारौँ प्रजातिहरू लोप हुने क्रममा छन् । तिनीहरूको संरक्षणका लागि मानिसको व्यवहार परिवर्तन अपरिहार्य छ। जैविक विविधताको ह्रास कम गर्न संरक्षण शिक्षाले जनतामा जीवजन्तु, वनस्पति र तिनको बसोबासका क्षेत्रहरूको महत्वबारे ज्ञान र जिम्मेवारीबोध गराउँछ । यसले जैविक विविधताको ह्रासका कारणहरू– जस्तै अनियन्त्रित वन फडानी, प्रदूषण, अतिक्रमण, शिकार र तिनको दीर्घकालीन असरबारे बुझाउन मद्दत गर्छ। संरक्षण शिक्षाबाट व्यक्तिहरूलाई जैविक विविधता संरक्षणका उपायहरू जस्तै प्राकृतिक क्षेत्र संरक्षण, स्थानीय प्रजातिको संरक्षण, सामुदायिक वन व्यवस्थापन र दिगो कृषि प्रणाली अपनाउने प्रेरणा प्राप्त हुन्छ। यसले समुदायस्तरमा जैविक विविधता संरक्षणमा सहभागिता र उत्तरदायित्व विकास गराउँछ, जसले दीर्घकालमा जैविक विविधताको ह्रासलाई न्यूनीकरण गर्दै पारिस्थितिक सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्दछ।

(ग) दिगो विकास र भविष्यका पुस्ताको आवश्यकता पुरा गर्न

हाम्रो सन्तान र आगामी पुस्ताहरूलाई पनि स्वस्थ वातावरणमा बाँच्ने अधिकार सुनिश्चित गर्न संरक्षण शिक्षा आवश्यक हुन्छ। यसले उनीहरूमा प्रकृतिप्रतिको प्रेम, जिम्मेवारी र संरक्षणको महत्वबारे चेतना विकास गर्छ । दिगो विकासको आवश्यकता पुरा गर्न संरक्षण शिक्षाले व्यक्तिहरूलाई सीमित प्राकृतिक स्रोतहरूको सही उपयोग, फोहोर व्यवस्थापन, पुनः प्रयोग र नविकरणीय ऊर्जा जस्ता व्यवहारिक सीपहरू सिकाउँछ । यसले आर्थिक विकास, सामाजिक समानता र वातावरणीय संरक्षणबीचको सन्तुलन कसरी कायम राख्ने भन्ने

ज्ञान र दृष्टिकोण प्रदान गर्छ । संरक्षण शिक्षाले समुदायमा दिगो कृषि, वन संरक्षण, पानीको संरक्षण र हरित प्रविधिको प्रयोग जस्ता अभ्यासहरू प्रवर्द्धन गर्छ, जसले अहिलेको पुस्ताको आवश्यकताहरू पूरा गर्दै भविष्यका पुस्ताका हकहित सुरक्षित गर्छ । यसरी संरक्षण शिक्षाले दिगो विकासको आधार तयार पार्दै समृद्ध र सन्तुलित समाज निर्माणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

संरक्षण शिक्षाको महत्व

संरक्षण शिक्षाले मानिसमा प्रकृतिप्रतिको जिम्मेवारी र संरक्षणको भावना विकास गर्छ, जसले दिगो विकासमा टेवा पुऱ्याउँछ । यसले सीमित प्राकृतिक स्रोतहरूको महत्व बुझाउन र तिनको सन्तुलित उपयोगका उपायहरू सिकाउन मद्दत गर्छ । संरक्षण शिक्षाबाट समुदायमा वृक्षारोपण, फोहोर व्यवस्थापन, पानी र जैविक विविधताको संरक्षण जस्ता व्यवहारिक कामहरू गर्न उत्प्रेरणा मिल्छ । यसले वातावरणीय सङ्कट न्यूनीकरणमा सहयोग पुऱ्याउनुका साथै भविष्यका पुस्ताहरूका लागि शुद्ध र स्वस्थ वातावरण सुनिश्चित गर्न आवश्यक आधार तयार गर्छ । संरक्षण शिक्षाले सचेत नागरिक तयार पार्दै हरित प्रविधि र संरक्षणमैत्री जीवनशैलीलाई प्रवर्द्धन गर्ने भएकाले दीर्घकालीन रूपमा पारिस्थितिकीय सन्तुलन कायम गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।

(क) मानसिकता र व्यवहार परिवर्तन

मानसिकता र व्यवहार परिवर्तन संरक्षण शिक्षाको महत्वपूर्ण पक्ष हो । यसले व्यक्तिमा प्रकृति र वातावरणप्रतिको सोचाइलाई सकारात्मक बनाउँछ र दैनिक जीवनमा संरक्षणमैत्री व्यवहार अपनाउन उत्प्रेरित व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामुदायिक तहमै वातावरणीय संरक्षणमा सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित गर्छ । मानसिकता र व्यवहारमा आएको यस्तो परिवर्तनले दीर्घकालीन रूपमा स्रोतहरूको दिगो उपयोग र स्वस्थ वातावरण कायम राख्न मद्दत गर्छ ।

(ख) समुदाय सशक्तिकरण

संरक्षण शिक्षाले समुदायलाई स्थानीय स्रोत र वातावरण संरक्षणमा सक्रिय र जिम्मेवार बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । यसले समुदायका सदस्यहरूलाई संरक्षणका उपायहरू सिकाएर सामूहिक वृक्षारोपण, पानी संरक्षण, फोहोर व्यवस्थापन, र जैविक विविधता संरक्षण जस्ता कामहरूमा सहभागी गराउँछ । संरक्षण शिक्षाले समुदायमा आपसी सहकार्य, स्थानीय ज्ञानको उपयोग र समस्याहरूको समाधान गर्ने क्षमता विकास गर्छ । यसले गर्दा वातावरणीय सङ्कट व्यवस्थापन र दिगो विकासमा समुदाय स्वयं सशक्त भएर अघि बढ्न सक्दछ । यसरी संरक्षण शिक्षाबाट समुदाय सशक्तिकरण हुँदै वातावरणीय संरक्षणलाई दिगो र प्रभावकारी बनाउन सहयोग पुग्दछ ।

(ग) नीति निर्माणमा दबाब सिर्जना

सचेत नागरिकहरूले संरक्षणमैत्री नीति नीर्माण र कार्यान्वयनमा दबाब दिन सक्छन् । नीति निर्माणमा दबाब सिर्जना संरक्षण शिक्षाको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष हो । यसले सचेत र जिम्मेवार नागरिक तयार गर्छ, वातावरणमैत्री नीति निर्माणका लागि सरकार

र सरोकारवाला निकायहरूमा दबाब सिर्जना गर्दै जनस्तरबाट वातावरण संरक्षण सम्बन्धी नीतिहरू प्रभावकारी बनाउन सहयोग पुऱ्याउँदै वातावरणीय सङ्कट व्यवस्थापन र दिगो विकासका लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न मार्ग प्रशस्त गर्छ ।

(घ) दिगो विकासमा टेवा

संरक्षण शिक्षाले प्राकृतिक स्रोतहरूको विवेकपूर्ण र दिगो उपयोग गर्न सिकाएर वातावरणीय सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छ । यसले मानिसमा जिम्मेवार र संरक्षणमैत्री व्यवहार विकास गराउँछ, जसले अहिलेको पुस्ताको आवश्यकता पूरा गर्दै भविष्यका पुस्ताहरूको हकहित सुरक्षित राख्न र दिगो विकासका तीनै पक्ष–आर्थिक, सामाजिक र वातावरणीयबीच सन्तुलन कायम गर्दै समृद्ध र सुरक्षित भविष्य नीर्माणमा महत्वपूर्ण टेवा पुऱ्याउँछ ।

(ङ) सम्पदाको दीर्घकालीन उपयोग

संरक्षण शिक्षाले प्राकृतिक स्रोतहरूको सदुपयोग र संरक्षणमा व्यक्तिलाई सजग बनाउँछ । यसले सीमित स्रोतहरूको उचित व्यवस्थापन, अनावश्यक दोहनबाट बचाउने र पुनः प्रयोग तथा नविकरणीय स्रोतहरूको प्रयोगमा जोड दिन्छ । संरक्षण शिक्षाले माटो, पानी, वनस्पति र जीवजन्तुहरूको संरक्षण गरी तिनीहरूको दीर्घकालीन उपलब्धता सुनिश्चित गर्न सिकाउँछ, जसले पारिस्थितिक सन्तुलन कायम राख्दै भावी पुस्ताहरूका लागि स्रोत सुरक्षित राख्न मद्दत गर्दछ । यस प्रकार, संरक्षण शिक्षा स्रोतहरूको सतत् उपयोग र संरक्षणमार्फत प्राकृतिक सम्पदाको दिगोपना सुनिश्चित गर्छ । पानी, माटो, वन, जैविक विविधता र खनिज स्रोतहरूको दीर्घकालीन उपयोगमा मद्दत गर्छ ।

नेपालमा संरक्षण शिक्षाको अवस्था

नेपालमा संरक्षण शिक्षा विद्यालय पाठ्यक्रममा 'पर्यावरण विज्ञान' र 'सामाजिक अध्ययन' विषयमा केही अंशमा समेटिएको छ । कतिपय विद्यालयहरूमा वृक्षारोपण, फोहोर व्यवस्थापन र जलस्रोत संरक्षणका कार्यक्रम सञ्चालन हुन्छन् । रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका, सामाजिक सञ्जाल र सामुदायिक कार्यक्रममार्फत् पनि संरक्षण सम्बन्धी जनचेतना फैलाउने काम भइरहेको छ तर यो प्रयत्न अझै अपूरो छ ।

संरक्षण शिक्षालाई प्रभावकारी बनाउने उपायहरु

(क) पाठ्यक्रममा संरक्षण शिक्षाको समावेशीकरण

पाठ्यक्रममा संरक्षण शिक्षाको समावेश गर्नु संरक्षण संस्कार विकास गर्ने आधार हो । यसबाट विद्यार्थीहरूलाई वातावरणीय संरक्षण, स्रोतहरूको दिगो उपयोग, फोहोर व्यवस्थापन लगायतका काम र जैविक विविधताको महत्वबारे बाल्यकालदेखि नै सिकाउन सकिन्छ । संरक्षण शिक्षालाई पाठ्यक्रममा समावेश गर्दा दीर्घकालीन रूपमा सचेत नागरिक तयार हुने र दिगो विकासका लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न मद्दत पुग्नेछ । विद्यालय तहदेखि नै वातावरणीय संरक्षण सम्बन्धी विषयलाई व्यवहारिक रूपमा पढाइनु पर्दछ ।

(ख) व्यवहारिक शिक्षा

वृक्षारोपण, फोहोर व्यवस्थापन, पानी संकलन, बगैंचामा मल बनाउने तालिमहरू विद्यालय र समुदाय स्तरमा सञ्चालन गर्ने । विद्यार्थीलाई संरक्षणमा संलग्न गराउने कार्य गर्ने । व्यवहारिक शिक्षा संरक्षण शिक्षाको मुख्य पक्ष हो, जसले विद्यार्थी र समुदायलाई किताबी ज्ञान मात्र नभई संरक्षणका कार्यहरू प्रत्यक्ष अभ्यास गर्न सिकाउँछ । यस्तो सिकाइले व्यक्तिमा संरक्षणको महत्वबारे गहिरो समझदारी र व्यवहारमैत्री बानी विकास गराउँछ । यसले वातावरणीय सङ्कट व्यवस्थापन र स्रोतहरूको दिगो उपयोगमा सकारात्मक योगदान दिन्छ । व्यवहारिक शिक्षाबाट सिकेका सीप र संस्कारले दीर्घकालीन रूपमा दिगो विकास र सुरक्षित वातावरण कायम राख्न मद्दत गर्दछ ।

(ग) सामुदायिक सहभागिता

संरक्षण शिक्षाका कार्यक्रमहरूमा स्थानीय समुदायलाई सक्रिय सहभागी गराउने । स्थानीय स्रोत संरक्षणका लागि सामूहिक छलफल र कार्यान्वयन गर्ने । सामुदायिक सहभागिता संरक्षण शिक्षालाई प्रभावकारी र दिगो बनाउने अनिवार्य पक्ष हो । यसले स्थानीय समुदायका सदस्यहरूलाई स्रोत संरक्षणमा सक्रिय सहभागी बन्न प्रेरित गर्छ जसबाट सामूहिक वृक्षारोपण, पानीको संरक्षण, फोहोर व्यवस्थापन, जैविक विविधता र वन क्षेत्रको संरक्षण जस्ता कामहरू सामूहिक प्रयासमा सम्पन्न गर्न सकिन्छ । संरक्षण शिक्षाले समुदायमा आपसी सहकार्य, समस्या समाधान क्षमता र संरक्षणप्रतिको जिम्मेवारी विकास गराउँछ, जसले दीर्घकालीन रूपमा वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

(घ) सञ्चार माध्यमको उपयोग

सञ्चार माध्यमको उपयोग संरक्षण शिक्षालाई व्यापक बनाउने सशक्त माध्यम हो । संरक्षण शिक्षामा सञ्चार माध्यमको उपयोगले जनस्तरमा सचेतना र संरक्षणमैत्री व्यवहार विकास गर्न मद्दत गर्नुका साथै सामूहिक अभियानहरूमा सहभागी गराउन उत्प्रेरित गर्छ । यसले ग्रामीण, शहरी र दूरदराजका क्षेत्रसम्म संरक्षण सन्देश पुऱ्याई सामुदायिक सहभागिता र वातावरणीय संरक्षणको संस्कृति निर्माण गर्न महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ । रेडियो, टेलिभिजन, सामाजिक सञ्जाल र पत्रिकामार्फत संरक्षण शिक्षा अभियान चलाउने । सरसफाइ, हरियाली र जलस्रोत संरक्षणका सफल उदाहरणहरू प्रचार गर्ने ।

(ङ) नीति र कानूनी प्रावधान

विद्यालय, कलेज, संस्थानहरूमा संरक्षण शिक्षा कार्यक्रमलाई अनिवार्य बनाउने । वन संरक्षण, जैविक विविधता संरक्षण र जलस्रोत संरक्षणका नीतिहरूलाई कार्यान्वयनमा जोड दिने ।

नीति र कानूनी प्रावधान संरक्षण शिक्षालाई प्रभावकारी र दिगो बनाउन अत्यावश्यक आधार हुन् । सरकारले विद्यालय, कलेज र सामुदायिक स्तरमा संरक्षण शिक्षा अनिवार्य बनाउने नीतिहरू तयार पार्नुपर्छ । यसले बाल्यकालदेखि नै वातावरणीय संरक्षणको संस्कार विकास गर्नुका साथै वातावरण संरक्षण, स्रोतहरूको दिगो उपयोग र प्रदूषण नियन्त्रण सम्बन्धी कानूनी प्रावधानहरू कार्यान्वयनमा जोड दिँदा संरक्षण शिक्षाबाट सिकिएका कुराहरू व्यवहारमा लागू गर्न वातावरण तयार हुन्छ । संरक्षणमैत्री नीति र कानूनी प्रावधानले जनतालाई संरक्षणमा सक्रिय बनाउन, गैरजिम्मेवार कार्यमा नियन्त्रण गर्न र दिगो विकासका लक्ष्य हासिल गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

संरक्षण शिक्षामा चुनौतीहरु

नेपालमा संरक्षण शिक्षा प्रवर्द्धनका क्रममा केही चुनौतीहरू छन् । स्रोतसाधनको अभाव र दक्ष प्रशिक्षकको कमी छ । व्यवहारिक शिक्षाको सट्टा किताबी ज्ञानमा सीमित र सरकारी नीतिको कार्यान्वयनमा ढिलाइ हो । जलवायु परिवर्तन र आपतकालीन अवस्थाले सिर्जने थप दबाब मुलुकले झेल्नु परिरहेकै छ । समग्रमा भन्दा संरक्षण शिक्षाको दीर्घकालीन योजना अभाव छ ।

अन्त्यमा संरक्षण शिक्षालाई सशक्त बनाउन नेपालले के गर्नुपर्छ ?

विद्यालय र कलेजमा वातावरण क्लब, इको क्लबको स्थापना: विद्यार्थी स्वयं संरक्षण गतिविधिमा संलग्न हुने अवसर प्रदान गर्ने । शिक्षकहरूलाई संरक्षण शिक्षाका व्यवहारिक पक्ष सिकाउने तालिम दिने । गाउँ र शहरका समुदायले आफ्ना संरक्षणका समस्या र समाधानहरू पहिचान गरी कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने । संरक्षण शिक्षालाई दिगो र प्रभावकारी बनाउन सरकार, गैर सरकारी संस्थाहरू र स्थानीय तहको सहकार्य आवश्यक हुन्छ । स्कुलस्तरदेखि नै नेतृत्व विकासका कार्यक्रमहरू राख्ने । युवा र बालबालिकालाई संरक्षण अभियन्ता बनाउने । संरक्षण शिक्षाको महत्व जनस्तरसम्म पुऱ्याउन राष्ट्रिय संरक्षण शिक्षा दिवस मनाउने नीतिगत व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

(शर्मा लेखक तथा संचारकर्मी हुन् । उनी नेपाल पत्रकार महासंघ धादिङका निवर्तमान सभापति र हाल रेडियो धादिङका स्टेसन म्यानेजर हुन् ।)

मेरी हजुरआमाले मलाई भन्नु हुन्थ्यो– मैले सुगा पालेँ, सुगा उडेर गयो । त्यसपछि मैना पालेँ, मैना पनि उडेर गयो अनि मैले रूख रोपेँ, सुगा पनि आए, मैना पनि आए, सँगसँगै अरू चरा पनि आए ।

इको क्लबः एक परिचय

चिरन्जीवी खनाल

विज्ञानको विकाससँगै आज वातावरणीय समस्या सबैको साझा एवं जल्दोबल्दो समस्याका रूपमा देखिएको छ। ती समस्यासँग जुध्न विश्वका हरेक देशका सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाले, नागरिक तहबाट नागरिकले र विभिन्न सरोकारवालाले वातावरण संरक्षणसम्बन्धी आ-आफ्नै किसिमको पहल गर्दै आएका छन्। वातावरण संरक्षणका लागि सरकारी, गैरसरकारी एवं निजी स्तरमा पहल हुनु आवश्यक पनि छ। किनभने यो कुनै व्यक्ति वा संस्थाको एकल सवाल होइन र एकल प्रयासले समाधान हुने विषय पनि होइन ।

वातावरणको सवालमा प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने मध्येका विद्यार्थी पनि हुन्। आजका विद्यार्थी भोलि देशका कर्णधार हुन्, वातावरणीय क्षेत्रका अभियन्ता हुन्। विद्यार्थीले पनि आफ्नो विद्यालय जीवनदेखि नै औपचारिक रूपमा पढिने पुस्तकको ज्ञानबाहेक वातावरण संरक्षणको व्यावहारिक पक्षमा पनि संलग्न हुन आवश्यक हुन्छ ।

वातावरण संरक्षण, प्रकृति र पर्यावरणप्रति विद्यार्थीलाई सक्रिय बनाई व्यवहार परिवर्तन गर्न र वातावरण संरक्षणमा विद्यार्थीको प्रत्यक्ष सहभागिता गराउने उद्देश्यका साथ 'विद्यार्थी वातावरण समूह' को अवधारणा अघि सारिएको हो । विद्यार्थी वातावरण समूहलाई अंग्रेजीमा Student Eco Club र छोटकरीमा Eco Club मात्र पनि भन्न सकिन्छ। कसै कसैले यसलाई नेचर क्लब, ग्रिन फोर्स क्लब भनेर पनि नामकरण गरेका छन् । नाम जेसुकै भए पनि यिनको काम, कर्तव्य र अधिकार एउटै खालका छन् । यहाँ भने इको क्लबको चर्चा गरिएको छ।

इकोको (Eco) अर्थ पारिस्थितिकीय प्रणाली (Ecology/ Ecological) र क्लबको (Club) अर्थ मानिसको समूह हो, यी दुई शब्द मिलेर इको क्लब भनिएको हो ।

इको क्लबका उद्देश्य

- समूहमा सहभागी भएका विद्यार्थीलाई प्राकृतिक वातावरण संरक्षणसम्बन्धी सैद्धान्तिक तथा व्यवहारिक ज्ञानको विकास गराउने ।
- विद्यालयको वातावरण स्वच्छ र हरियाली बनाउने।
- समूहमा सदस्य रहेका विद्यार्थीलाई वातावरण संरक्षण सम्बन्धी कार्यमा प्रत्यक्ष सहभागी गराउने।
- राम्रा सिकाइका अनुभव आदानप्रदान गरी वातावरणप्रति सचेत पिँढीको विकास गर्ने ।
- विभिन्न तालिम, खेलकुद एवं अतिरिक्त क्रियाकलापको माध्यमबाट विद्यार्थीको व्यक्तित्व एवं नेतृत्वको विकास गराउने ।
- विद्यार्थीहरूलाई वायु प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन, प्लास्टिकको प्रयोग, जैविक विविधता आदि विषयमा जानकारी दिने ।
- विद्यार्थीहरूलाई पृथ्वीको संरक्षणका उपायहरू बुझ्न र अरुलाई (आफ्नो साथी, घरपरिवार, टोल छिमेक र गाउँ समाज) समेत बुझाउने ।

- अभ्यासात्मक क्रियाकलापहरूबाट विद्यार्थीहरूको अनुभवमा आधारित सिकाइ सुनिश्चित गर्ने ।
- ईको क्लबमा विद्यार्थीहरूले समूहमा काम गर्न, कार्यक्रम आयोजना गर्न र नेतृत्व गर्न सिक्छन् । यसले उनीहरूमा आत्मविश्वास, टीमवर्क र सहकार्यको भावना विकास गर्ने ।
- ईको क्लबमार्फत विद्यालय तथा आफ्नो क्षेत्रमा हरियाली र सफाइ अभियान, जनचेतनामूलक ऱ्याली, प्रदर्शनी जस्ता कार्यक्रम गरेर समाजमा वातावरण संरक्षण सन्देश फैलाउने ।
- विद्यार्थीहरूले भविष्यको लागि सोच्न सिकाउने – वातावरणीय समस्या समाधान गर्न व्यक्तिगत र सामूहिक उत्तरदायित्व बोध गराउने । विद्यार्थीको विद्यालय र विद्यालय नजिकको समुदायमा वन्यजन्तु संरक्षण एवं वातावरण संरक्षणसम्बन्धी चेतना विस्तार गर्ने ।
- विद्यार्थीलाई स्थानीय क्षेत्रको वातावरण संरक्षण सम्बन्धी क्रियाकलापमा सहभागी हुन प्रेरित गर्ने ।
- हरित उपहार आदानप्रदान (Green Gift Exchange) लगायत अन्य विविध कार्यक्रमद्वारा राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा विद्यार्थीबीच वातावरण संरक्षणसम्बन्धी अवधारणा एवं अनुभव विस्तार गर्ने ।
- संरक्षण शिक्षाको दिगो विकासका लागि इको क्लबको सङ्ख्यात्मक र गुणात्मक विकासद्वारा गुणस्तर शिक्षा अभिवृद्धि गर्ने ।

सदस्यता र कार्यसमिति

विद्यालयमा कक्षा ४ देखि १२ सम्म अध्ययन गर्ने सम्पूर्ण छात्रछात्रा यस क्लबको सदस्य हुन पाउँछन् । विद्यार्थी वातावरण समूहको निर्णय अनुसार स:शुल्क वा नि:शुल्क साधारण सदस्यता लिएका विद्यार्थी साधारण सदस्य हुन्छन् । कार्यसमितिले तोकेबमोजिम वार्षिक साधारण सदस्यता शुल्क वर्षको एकपटक तिर्नुपर्नेछ ।

कार्यसमितिमा अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, सचिव, सह-सचिव, कोषाध्यक्षलगायत थप मनोनित वा निर्वाचित सदस्यसहित विद्यालयको प्रकृति हेरी प्रा.वि. तहमा बढीमा ७ जना, आधारभूत तहमा बढीमा ९ जना र मा.वि.मा ११ देखि १५ सदस्य हुन्छन् । कार्यसमिति सदस्य बन्न साधारण सदस्यता लिएको, समूहलाई विधान अनुसार अगुवाइ गर्न सक्ने खालको विद्यार्थी हुनुपर्ने छ । आवश्यकता अनुसार वातावरण विषयको शिक्षक वा इको क्लबका पूर्व विद्यार्थी वा व्यवस्थापन समितिका सदस्य वा नजिकका वन वातावरण विषयका सिनियर विद्यार्थी सल्लाहकार समितिमा रहन सक्नेछन् ।

इको क्लबको उद्देश्य प्राप्तिका लागि सम्भाव्य क्रियाकलाप

- विद्यालयमा हरित बगैँचा तथा फूलबारी निर्माण ।
- विद्यालय परिसरभित्र करेसाबारी बनाउने ।
- कृषि वन व्यवस्थापन ।
- विद्यालय परिसरभित्र रहेका रूख बिरुवामा Tagging गर्ने ।
- इको लाइब्रेरीको स्थापना ।
- जैविक सङ्ग्रहालय निर्माण ।
- नियमित विद्यालय सरसफाइ ।
- विद्यार्थीको प्रतिभा प्रस्फुटन तथा संरक्षण सचेतनाका लागि अन्तरसदन तथा अन्तरविद्यालयस्तरीय प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने । जस्तै: वादविवाद, वक्तृत्वकला, हिज्जे, हाजिरीजवाफ, चित्रकला, निबन्ध, हार्बेरियम, रिसाइकल, रियुज (Recycle - Reuse), सडक नाटक, कविता, संरक्षण गीत तथा नृत्य प्रतियोगिता, खेलकुद, सांस्कृतिक कार्यक्रम आदि र
- बेलाबेलामा सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई परिचालन गरी

विद्यालय र विद्यालयको वरपर तथा विद्यालय नजिकको मन्दिर, गुम्बा वा अन्य धार्मिक स्थलको सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्ने । प्लास्टिकको प्रयोग कम गर्ने अभियान चाल्ने र छिमेकीलाई पनि त्यसबारेमा चेतना जागरण गर्न पहल गर्ने ।

- विद्यालयमा सड्ने र नसड्ने फोहोर जम्मा गर्ने खाडल, डस्टबिन निर्माण गर्ने ।
- विद्यालयको हाताभित्र र नजिकको खाली ठाउँमा वृक्षारोपण गर्ने ।
- विद्यार्थी वातावरण समूहको सक्रियतामा विभिन्न पर्व, दिवसमा विविध सचेतनामूलक कार्यक्रमका साथ मनाउने र आवश्यकताअनुसार र्‍याली आयोजना गर्ने । जस्तैः विश्व वातावरण दिवस, राष्ट्रिय इको क्लब दिवस, विश्व सिमसार दिवस, वन्यजन्तु सप्ताह, जैविक विविधता दिवस, पृथ्वी दिवस, विश्व सम्पदा दिवस, विश्व खानेपानी दिवस, विश्व स्वास्थ्य दिवस, सालक दिवस ।
- विद्यार्थीलाई जङ्गलमा लगेर चरा, पुतली, स्तनधारी, बिरुवा अवलोकन गराउने, नजिकको जङ्गल, राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा सांस्कृतिक क्षेत्रको भ्रमण गराउने । नियमित हाइकिङ, ट्रेकिङमा लैजाने ।
- विभिन्न इको क्लबबीच स्थानीय क्षेत्रको संस्कृति र वातावरणीय परिस्थिति झल्कने खालको हरित उपहार आदानप्रदान गर्ने ।
- विद्यालयमा ईको चर्पी बनाउने तथा बनिसकेका चर्पीको सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने ।
- समूहको कोष वृद्धि गर्न मद्दत पुग्ने खालका क्रियाकलाप सञ्चालन गरी कोष वृद्धि गर्ने ।
- संरक्षणसम्बन्धी भित्तेलेखन गर्ने ।
- वन्यजन्तुको उद्धार र पुनर्स्थापनामा सहजीकरण गर्ने ।

आर्थिक व्यवस्था

समूहको मुख्य आर्थिक स्रोत समूहका सदस्य (विद्यार्थी) बाट साधारण सदस्यता शुल्कबापत उठेको रकम हुन्छ । त्यसैगरी विद्यालयबाट प्राप्त अनुदान रकम, अभिभावक र पूर्व विद्यार्थीबाट प्राप्त सहयोग रकम, सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाबाट प्राप्त अनुदान र सहयोग, विद्यार्थीले तयार गरेको सामग्री बिक्रीबाट प्राप्त रकम, विद्यार्थी वातावरण समूहबाट सञ्चालन गरिएका नर्सरी, तरकारी, फलफूल, फूल जस्ता सामग्री बिक्रीबाट प्राप्त रकम, विद्यालयमा खेर गएका उपकरण वा सामान (Recycle-Reuse) बिक्री गरेर प्राप्त रकम, विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम जस्तैः देउसी भैलो आदिबाट उठेको रकम, अन्य कुनै वैधानिक स्रोतबाट आएको रकम समूहको आर्थिक स्रोत हुन सक्छ ।

संरक्षक र शिक्षकको सहयोगमा विभिन्न सङ्घ, संस्थासँग समन्वय गरेर वा प्रस्तावना लेखेरसमेत आर्थिक सहयोग वा आवश्यक सामग्री जस्तै डस्टबिन, पञ्जा, मास्क, रूख बिरुवाको व्यवस्थापन, जनचेतनामूलक सामग्री प्रकाशन वा चेतना अभिवृद्धिलगायतका कार्यक्रम गर्न सकिन्छ ।

अन्तिममा

वातावरण संरक्षण एउटा महाअभियान हो । यो महाअभियानमा विद्यार्थीको ठूलो र महत्वपूर्ण योगदान हुन्छ, जसका लागि इको क्लबले नेतृत्वकारी भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ । आजको आवश्यकता भनेको संरक्षणमा युवा सहभागिता हो । तसर्थ, वातावरण संरक्षणमा विद्यार्थीको प्रत्यक्ष सहभागिता र इको क्लबलाई सक्रियता बढाउन विद्यालय व्यवस्थापन समिति र शिक्षकले विशेष योगदान दिनुपर्छ ।

विद्यार्थी पनि नयाँ नयाँ कुरा सिक्नतिर अग्रसर हुनुपर्छ । आफ्नो घर, छिमेक, टोल समाजतिर आफूले जानेको, बुझेको कुरा सिकाउनुपर्छ । आफ्नोभन्दा कम उमेरका भाइबहिनीलाई समेत वातावरण संरक्षणका कुरा आदानप्रदान गर्नुपर्छ । इको क्लबका सम्पूर्ण सदस्यले घरमा पनि कम्तिमा एउटा वातावरणमैत्री क्रियाकलाप गर्न लगाउनुपर्छ, जसले गर्दा परिवार र समाजमा समेत वातावरण संरक्षणको सन्देश पुग्दछ ।

स्रोतः विद्यार्थी वातावरण समूह (Eco-Club) विधान २०५२

(खनाल वन प्राविधिक हुन् । उनी हुँडारका अध्येता र संरक्षण अभियन्ता समेत हुन् ।)

विद्यालयमा चरा अभ्यास

छातिकाले तोपचरा
Black Breasted Weaver

विषय प्रवेश

नेपालको अवस्थिति र भौगोलिक विशिष्टताका कारण यहाँ लगभग ९०० प्रजातिको चरा पाइने विभिन्न समयको अभिलेखीकरणबाट देखिएको छ । विभिन्न संघ/संस्था र विज्ञबाट नेपालमा चरा प्रजातिको सङ्ख्याबारे विभिन्न कालखण्डमा अनेकौं अध्ययन, अनुसन्धान भएका छन् ।

डा. हेमसागर बराल

नेपालमा चरा अनुसन्धानको आधुनिक इतिहास सन् १७९३ मा कर्नेल कर्कप्याट्रिकबाट सुरु भएको हो । नेपालका चरा अनुसन्धानमा ब्रायन हफ्टन हड्सन्को योगदान अतुलनीय छ भन्दा अतिशयोक्ति नहोला । यिनी सन् १८२० देखि सन् १८४३ सम्म लगभग २३ वर्ष बेलायत सरकारको विभिन्न हैसियतमा (पछिल्ला १० वर्ष आवासीय प्रतिनिधि) काठमाडौँ बसेका थिए । काठमाडौँ र दार्जिलिङको करिब ३६ वर्ष लामो बसाइमा यिनले ७९ प्रजातिका चरा विश्वका लागि नै नयाँ चराका रूपमा प्रस्तुत गरे । यसपछि पनि केही अनुसन्धान भई रहे तर ब्रायन हड्सनको जस्तो योगदान भने दोहोरिन सकेन । सन् १९५० पछिका समय रबर्ट फ्लेमिङ् (बाबु र छोराको टिम) र १९७० को दशक यता क्यारोल र टिम इन्स्किपको योगदान महत्वपूर्ण रह्यो ।

नेपालमा सन् १८०० को मध्यतिर अभिलेखीकरण गरिएका आठ प्रजातिका चरा लोप भएको मानिन्छ, किनभने ती चरा प्रजाति १७० वर्ष यता देखिएका छैनन् । सन् २०१६ र २०१७ मा गरिएका अनुसन्धानले नेपालमा रहेका चराहरूमध्ये २० प्रतिशत (पाँचमा एक) राष्ट्रिय स्तरमै सङ्कटमा परेका देखाएका छन् । त्यसताकाको अध्ययनले नेपालका १६८ प्रजातिलाई लोपोन्मुख भनेर सङ्कटमा पर्नका कारण पनि विस्तृत रूपमा दिइएको छ ।

क्षेत्रगत हिसाबले तराई र भित्री मधेसमा पाइने चरा प्रजाति बढी सङ्कटमा परेका छन् । सो क्षेत्रमा मान्छेका

वस्ती बाक्लो भएका कारणले चरा प्रजाति सङ्कटमा परेका हुन् । जनघनत्व कम भएका पहाडी क्षेत्र र हिमाली क्षेत्रका चरा तुलनात्मक रूपमा कम सङ्कटमा परेका छन् । त्यस्तै, सिमसार र घाँसेमैदानजस्ता वासस्थानमा आश्रित चरा पनि सङ्कटमा परेका छन् । वनमा आश्रित चरा केही कम सङ्कटमा छन् । चराका लागि महत्वपूर्ण घाँसेमैदान तराईका कोशीटप्पु वन्यजन्तु आरक्ष, चितवन, बर्दिया र शुक्लाफाँटा राष्ट्रिय निकुञ्जमा मात्र सीमित रहेका र ती घाँसेमैदान पनि समस्याग्रस्त रहेका छन् । आधाभन्दा बढी सिमसार, जो जलपन्छीका लागि उपयुक्त बासस्थान हुन्, ती सबै संरक्षित क्षेत्र बाहिर अवस्थित छन् ।

चरा अवलोकन तथा अनुसन्धान

पृथ्वीका अनेक प्राणीमध्येका एक वर्ग चरा हुन् । चराको अध्ययन गर्नका लागि यिनको अवलोकन गर्नुपर्ने हुन्छ । चराको अवलोकन गर्नु भनेको हामी मानवसमुदाय जस्तै अर्को एक प्राणी समुदायका बारेमा बुझ्नु हो । उनीहरूको चालचलन, रहनसहन, खानपानबारे बुझ्दा हामीमा रहेको प्रकृतिको बुझाइ फराकिलो हुन पुग्छ । चराको अध्ययनबाट यस पृथ्वीमा हाम्रो भूमिका र हाम्रो स्थान के रहेछ भन्ने बुझ्न सहयोग मिल्छ । यसले हामीलाई थप ऊर्जा मिल्छ । भौगोलिक र क्षेत्रगत हिसाबले विद्यालय कस्तो ठाउँमा रहेको हुन्छ, सोहीअनुसारका चरा प्रजाति देख्न सकिन्छ । वन क्षेत्रमा चराको सङ्ख्या बढी हुन्छ किनभने नेपालमा पाइने चराको मुख्य वासस्थान वन क्षेत्र नै हो । गाउँ-बस्तीमा चराको सङ्ख्या अन्य वासस्थानभन्दा कम हुन्छ ।

चराको अध्ययन गर्नुअघि हामीले केही तयारी गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसका लागि हामीलाई सर्वप्रथम चराबारे जानकारी दिने पुस्तक-पुस्तिका आवश्यक पर्छ । हामीले देखेको चराको बारेमा जानकारी टिप्न कापी कलम बोक्नुपर्ने हुन्छ । दूरविन चरा अवलोकनका लागि नभई नहुने कुरा हो । बजारमा सस्तो, महँगो जस्तो पनि दूरविन पाइन्छ । हामीले मध्यमस्तरको दूरविनले पनि चरा अवलोकन सजिलैसँग गर्न सक्छौं । महँगो दूरविन नै चाहिन्छ भन्ने छैन । दूरविनले टाढाटाढाको दृश्य देखिने तथा चराको गतिविधि पनि प्रस्ट हुने हुँदा यो उपयोगी मानिन्छ । दूरविनबाट नियाल्दा चराको भित्री रङ्ग, पखेटाको अवस्था, टाउकाको चिन्ह, आँखा, ठोंड र खुट्टा कस्ता छन्, त्यो पनि देखिन्छ । हाउभाउ पनि प्रस्ट हुन्छ । चरा अवलोकन गर्न जाँदा हामीले मधुरो रङ्गको कपडा लगाउनु पर्दछ । बढी चम्किलो र गाढा रङ्गको आँखा बिझाउने लुगा लगाएर यताउति गर्दा चरा हामीसँग डराउन सक्छ । हाम्रो कुनै पनि क्रियाकलापले चरालाई व्यवधान नपुगोस् भन्नेमा हामी सचेत हुनुपर्दछ । चरा ओथारो बस्ने समयमा निकै संवेदनशील हुन्छ । त्यसबेला अझ बढी ध्यान दिई यिनको अवस्थाको अझ बढी ख्याल गर्नुपर्छ ।

चरा अवलोकनका लागि चरा पाइने ठाउँमा पुगेर होहल्ला नगरिकन शान्तसँग कुर्नुपर्छ । हाम्रो क्रियाकलापले उनीहरूलाई कुनै हानी पुग्दैन भन्ने विश्वास भएपछि उनीहरूले हामीलाई देखे पनि नडराइकन आफ्नो दैनिक क्रियाकलापमा लाग्छन् र हामी निर्वाध रूपमा यिनको आनिबानी अवलोकन गर्न पाउँछौं । चरा अवलोकनका क्रममा चराको रङ्ग, ठोंडको आकार प्रकार, चराको वनावटलाई नियाल्नुपर्ने हुन्छ । यसले निकाल्ने आवाज ध्यानपूर्वक

सुन्नुपर्छ। प्रत्येक चराको आफ्नै खाले विशिष्ट आवाज हुन्छ जसबाट यिनलाई सजिलै पहिचान गर्न सकिन्छ। आवाज सुनेकै भरमा लगभग ८० प्रतिशत चरा चिन्न सक्ने व्यक्तिलाई चरा अवलोकमा पारङ्गत भएको ठानिन्छ। चराले आफ्नो क्षेत्र निर्धारण गर्न कराउने र चिच्याउने गर्छ। आफ्नो क्षेत्रमा आउने अरु चरालाई धपाउन खोज्छ। त्यो क्रममा आक्रमण पनि गर्छ।

चरा अवलोकनका लागि उपयुक्त समय बिहान र अपरान्ह हो। झिसमिसे पछिको उज्यालोमा चराको गतिविधि उच्च हुन्छ। मध्यदिनमा चरा प्रायजसो विश्राम गर्छन्। त्यसपछि अपराह्नमा फेरि चराको गतिविधि बढ्छ। साँझको समय चराको गुँड पस्ने बेला हो। त्यो बेला हामीले सकेसम्म चरालाई कुनै व्यवधान पुऱ्याउनु हुँदैन।

चराको प्रचार प्रसार र प्रवर्द्धनको लागि विश्वभरी नै विभिन्न कार्यक्रम गरेर चरा दिवस मनाइने गरिन्छ। यसमा मुख्य गरेर २ प्रकारका चरा दिवस मनाइन्छ। पहिलो हो, राष्ट्रिय चरा दिवस जसलाई हरेक वर्ष अंग्रेजी महिनाको जनवरी ५ मा मनाइन्छ भने मे महिनाको दोश्रो शनिबार अन्तर्राष्ट्रिय रुपमा बसाइसराइ गरेर आउने चराको दिवस मनाइन्छ। हामी यो दिवसलाई आफ्नो वरिपरिको भूगोल, अवस्था, चराको उपलब्धता हेरेर चराको अवलोकन गर्न सिकाउने, आफु पनि गर्ने गरेर मनाउन सकिन्छ।

विरूत तथा गितारू चरा

चरालाई उसको कराउने वा गाउने क्षमताका आधारमा दुई वर्गमा वर्गीकरण गरिएको छ। यी हुन् विरुत (Non Singing) र गितारु (Singing) प्रजाति। विरुत प्रजातिको चराको बोली कम विकसित भएको हुन्छ भने गितारु प्रजातिका चराले विभिन्न बोली र गीतझैँ लय हालेर बोल्ने गर्छन्। केही गितारु चराको आवाजमा उच्च विविधता हुन्छ र तिनले अन्य चरा प्रजातिको आवाजको पनि नक्कल गर्न सक्छन्। नेपालमा गितारु र विरुत दुवैथरीका चरा लगभग बराबरी नै पाइएका छन्।

विरुत प्रजातिमा कालिज, डाँफे, जलपन्छी, शिकारी चरा, माटिकोरे, काठफोर, ढुकुर, परेवा, कोइली पर्छन्। गितारु प्रजातिमा धोबिनी चरा, चाँचर, तितु, बगेडी, काग, मैना, भँगेरा, फिस्टालगायतका प्रजाति पर्दछन्। चरा अवलोकनको क्रममा यी वर्ग विशेषतालाई ख्याल गनुपर्छ।

हाम्रो घर वरपर पाइने परेवा विरुत प्रजातिमा पर्छ। परेवाको आवाजमा विविधता कम हुन्छ तर पनि उसको आवाजलाई ध्यान दिने हो भने केही विविधता पाइन्छ। सुगा अर्को विरुत सदस्य हो। विरुतमा पर्ने भए पनि यसलाई पिंजडामा राखेर मानिसका विभिन्न बोली बोल्न सिकाउने चलन हामीले देखेकै छौं। पिंजडाको सुगाको सन्दर्भ आउँदा, चरालाई यसरी बन्दी बनाइ पखेंटा कुज्याएर राख्नु राम्रो होइन। वन्यजन्तुलाई यिनको प्राकृतिक बासस्थानमै बाँच्न दिनुपर्छ। नेपालको राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन २०२९ ले प्रत्येक वन्यजन्तुलाई संरक्षण गरेको पाइन्छ।

हामी वरपरका गितारु चरामा काग, भँगेरा, धोबीचरा, मैना आदि पर्छन्। प्रायजसो सुनिने कागको आवाज उसले आफ्नो साथीसँग सम्पर्क बनाइराख्नका लागि निकाल्ने गरेको हुन्छ। नियमित खान पाउने काग समयमा अभ्यस्त हुन्छन् र समयमै खान पाएनन् भने विभिन्न आवाज निकालेर खानाको माग गर्छन्। घरमा नौलो मान्छे आएमा वा शिकारी जनावर आएको जनाउ दिन पनि यिनीहरू समूह बनाई छटपटीका साथ कराउँछन्। कसैले खेद्ने वा झटारो हान्नेजस्ता कार्य गऱ्यो भने एक्लै वा थप काग बोलाई कराएर प्रतिवाद

गर्छन् । महिनौंसम्म यो कुरा यिनले सम्झनामा राख्ने र यसो गर्ने मानिस देख्नेबित्तिकै कराएर सङ्केत गर्छन् । यस्ता घटनाले चराहरूको सम्झन सक्ने शक्तिको उदाहरण प्रस्तुत गर्दछन् ।

हाम्रो घर वरपर आउने भँगेरोको आवाजमा पनि विविधता हुन्छ । तिनले विभिन्न क्रिलाकपालमा संलग्न हुँदा भिन्न-भिन्न आवाज निकाल्ने गर्छन् । जस्तै आफ्ना साथीसँग सम्पर्कमा रहन च्यार्रच्यार्र गर्छन् भने सङ्कटमा परेका बेला छिटोछिटो गरी चर्को आवाजमा कराउँछन् । धोबिनीचरोले पनि आफ्नो गीतका माध्यमबाट आफ्नो क्षेत्रको बचाउ गर्ने गर्छ र अन्य धोबिनीचरालाई उसको क्षेत्रभन्दा टाढा रहन सङ्केत गर्छ । गोडमेल गरिरहेका ठाउँमा आएर उसले मसिनो स्वरमा आवाज निकालेर बोलिरहेको हुन्छ, मानौं ऊ हामीसँग आफ्ना आहाराबारे कुरा गरिरहेको छ अथवा जमिन खोस्रेर किराफट्याङ्ग्रा खोज्न सजिलो बनाइदिएकोमा धन्यवाद भन्न खोजिरहेको छ । सङ्कटका बेला चाहिँ धोबिनीचरा भद्दाखाले आवाज निकालेर कराउन थाल्छन् ।

नाङ्गै वा प्वाँखसहित जन्मिने

चरालाई धेरै विधाअनुसार वर्गीकरण गर्ने गरिएको छ । त्यसमध्येको एउटा अर्को वर्गीकरण हो - नाङ्गै जन्मिने निडिकलस् (Nidicolous) र प्वाँखसँगै जन्मिने निडिफुगस् (Nidifugous) । नाङ्गै जन्मिने निडिकलस प्रजातिका चरामा सुगा, ढुकुर, परेवा, शिकारी चरा पर्छन् भने जन्मँदा भुवा/भुत्लासँगै जन्मिने चरा जसमा धेरै जलपन्छीका प्रजाति साथै बटाई, तित्रा, कालिज आदि पर्छन् । धेरैचराका प्रजाति निडिकुलस् वर्गमा पर्छन् भने केही मात्र निडिफुगस् हुन्छन् । सम्पूर्ण गितारु चरा निडिकुलस् हुन्छन् भने केही विरुत प्रजातिका चरा मात्र निडिफुगस् हुने गर्छन् । निडिफुगस्को गुँड प्राय:जसो जमिन वा पानीको सतहमा हुने गर्छ । यिनीहरू शिकारबाट बच्न कोरलिए लगत्तै हिंड्डूल गर्न सक्षम र शत्रुले आक्रमण गरेमा त्यसबाट बच्न सक्ने खालका हुन्छन् ।

बच्चा कोरल्ने बेलामा चरालाई धेरै चाराको आवश्यकता हुन्छ । चराको आहारा पचाउने र त्यसलाई शक्तिमा बदल्ने क्षमता (Metabolism) धेरै उच्च हुन्छ । अमेरिकामा गरिएको एक अध्ययनअनुसार एउटा फिस्टो प्रजातिको चराले दिनहुँजसो आफ्नो तौल जति छ त्यसको दोब्बर मात्रामा किरा खाने गर्छ । यसरी चराले यो मात्रामा किराफट्याङ्ग्रा नखाइदिने हो भने संसारमा कति किरा हुन्थे होलान् । चराले मानिसलाई पुऱ्याउने फाइदामा यो पनि एक प्रमुख विषय हो । चराले पराग-सेचन, बीऊ छर्ने कामका साथै आफ्नो उपस्थिति र मधुर आवाजको माध्यमबाट हामीले थाहा नपाइकनै शान्ति र स्वस्थ जीवनका लागि मानिसलाई अमूल्य गुण लगाइरहेका हुन्छन् ।

चरामा बसाइँ-सराइ

बसाइँ-सराइ चराको जीवनचक्रको एक अभिन्न क्रियाकलाप हो । नेपालमा पाइने सबै प्रजातिका चरा उड्न सक्ने क्षमता राख्छन् । चराको उडान स्वच्छन्दताको प्रतीक मानिन्छ । प्रायजसो सबै प्रजातिका

चरा केही न केही रूपमा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ विचरण गरेकै हुन्छन् । त्यो खाना खोज्नका लागि होस् वा प्रणयका लागि, जाडो छल्नका लागि होस् वा शत्रुको चाप कम गर्नलाई होस्, चरा हरदम गतिशील रहन्छन् । करिब २०० चरा प्रजाति निकै लामो दूरी तय गरी नेपाल आउने गर्छन् । यिनमा हिउँदे र ग्रिष्मकालका आगन्तुक चरा पर्छन् ।

हिँउदमा चरा अवलोकन गर्दा उसले खानाका लागि गर्ने क्रियाकलाप देख्न सक्छौं । यो बेला कतिपय चराको आराम गर्ने समय हो । नेपालका सालाखाला ९० प्रतिशत चराको बच्चा कोरल्ने समय वसन्त र ग्रीष्म ऋतु हो । वसन्त ऋतुमा धेरै चराले बच्चा कोरल्ने गर्दछन् । यो बेला पोथीलाई आकर्षित गर्न भालेले गीत गाउँछन् । गीत गाएर आफ्नो उपस्थिति जनाउन तथा कुनै निश्चित क्षेत्रको एकाधिकार स्थापित गर्न कैयौं चरा प्रजाति यो समयमा तल्लीन रहन्छन् । वसन्त ऋतु अर्थात् चैत-वैशाखमा हिउँदे आगन्तुक चरा चरणबद्ध तरिकाले आ-आफ्ना बच्चा कोरल्ने स्थानतिर लाग्ने समय हो । हिउँदे आगन्तुक चरा उत्तरी भेगबाट नेपाल आउने गर्छन् र नेपाल बसुन्जेल खानपानमै दिनचर्या बिताउँछन् । वसन्त ऋतु बच्चा कोरल्न दक्षिणतिरबाट नेपाल पस्ने चराका लागि पनि सुरु समय हो । कटुस टाउके मुरलीचरा फागुनको मध्यमा नेपाल भित्रिइसकेको हुन्छ । अरु प्रजाति पनि बिस्तारै आउन थाल्छन् ।

ग्रीष्म ऋतु थप केही आगन्तुक चराको नेपाल प्रवेश गर्ने समय हो । टाढाटाढाबाट चरा बच्चा कोरल्न नेपाल भित्रिने गर्छन् । ग्रीष्म ऋतु आगन्तुक चराको अवलोकनका लागि उपयुक्त समय हो । जुरे कोइली नेपाल छिर्ने अन्तिम ग्रीष्म आगन्तुक चरा हो । थुप्रै ग्रीष्म आगन्तुक चराको बसाई-सराई मनसुनपूर्वको अवस्थासँग गाँसिएको हुन्छ । कतिपय चराको प्रणयको समय पनि ग्रीष्म ऋतु नै हो । यो समयमा कतिपय प्रजातिका चराको नयाँ प्वाँख पलाउँछ । यो समयमा चरा अवलोकन निकै रमाइलो हुन्छ ।

घुँगीफोर गरुड Asian Openbill

वर्षातको समयमा भने माउले बच्चालाई सँगै लिएर हिँड्ने बेला हो । यो समयमा बट्टाइ, लुइँचे, मजुर, कालिज लगायतका चरा प्रजातिको माउले बच्चालाई हिँडाउन, डुलाउन थाल्छन् । साना शरीर भएका चराले खाना प्रशस्त भएका बेला दुई बेते हुन्छन् । तिनीहरूका लागि दोस्रो बेतका बच्चा कोरलेर खुवाउने समय पनि यही हो । गौंथली, भँगेरा र जुरेलीजस्ता साना चराहरू यसमा पर्दछन् ।

शरद् ऋतु लाग्दासम्म, ढिलागरी बच्चा कोरल्ने चराले पनि बच्चा कोरलिइसकेका हुन्छन् । वर्षात्को समयमा बच्चा कोरल्ने चरा प्रजातिका नयाँ प्वाँख पलाउँछ । यो समयमा चराका लागि खानेकुरा पनि प्रशस्त उपलब्ध हुन्छ । धेरैजसो चराको मुख्य आहारा किराफट्याङ्ग्रा तथा फलफूल पनि यही समयमा धेरै पाइन्छ । सिमसारमा आश्रित जलपन्छीले वर्षाको बेलामा बच्चा कोरल्छन् । शरद्ऋतुमा पुग्दा तिनका बच्चा हुर्किसकेका हुन्छन् ।

हामीले चराका यी गतिविधि अध्ययन र अवलोकन गर्न सक्यौं भने चराको अतिरिक्त अन्य जीवको जीवनचक्र, वासस्थान, आहारा तथा प्रकृतिमा प्राणीको सहअस्तित्वको बारेमा पनि सजिलै बुझ्न र बुझाउन सक्छौं ।

चरा अवलोकनका लागि उपयुक्त स्थान

चराको अवलोकनका लागि चउर, खेत, बारी वा अन्य खुला ठाउँ रोज्नुपर्छ । त्यस्तो ठाउँमा चरालाई प्रस्ट रूपमा र लामो समयसम्म देख्न सकिन्छ। वनमा आश्रित चरा हेर्न सुरुका दिनमा नजिकैका माउ रूख भएका ठाउँ, धार्मिक वन, खोल्साका झाडी उपयुक्त हुन्छन् ।

हिउँदको बेलामा विद्यालय वा समुदायमा भएको पोखरी, ताल-तलैया र धान काटिसकिएको खेतमा चरा अवलोकनका लागि जान सकिन्छ । लामो समय चरा त्यस्तो ठाउँमा खेल्न र आहारा खान आउने हुँदा अवलोकन गर्न पनि सहज हुन्छ ।

चरा अवलोकनका लागि विद्यालयमा भएको इको क्लब, प्रकृति समूह, अतिरिक्त क्रियाकलाप इकाई गठन गर्न सकिन्छ। कतिपय गाउँ-ठाउँमा चरा अवलोकन समूह-बर्ड वाचिङ ग्रुप बनेको हुन्छ । त्यस्ता समूहसँग पनि सहकार्य गर्न सकिन्छ । त्यस्तै, चराको क्षेत्रमा काम गर्ने स्थानीय संघसंस्थासँग पनि सहकार्य गर्न सकिन्छ। यस्ता केही निकाय नरहेको खण्डमा क्लब, समूह वा संस्था निर्माण गरेरै पनि चराप्रेमीलाई एकीकृत गर्न सकिन्छ ।

चरा अवलोकनका लागि नेपालमा थुप्रै संस्थाबाट सहयोग पाउन सकिन्छ । उदाहरणका लागि कोशी प्रदेश १ मा कोशी बर्ड सोसाइटी, मधेस प्रदेशमा मिथिला वाइल्डलाइफ ट्रष्ट, बाग्मती प्रदेशमा नेपाल पन्छी संरक्षण संघ, बर्ड एजुकेशन सोसाइटी, प्रकृतिका साथी, फ्रेण्ड्स अफ बर्ड्स, नेपाल पन्छीविद संघ, गण्डकी प्रदेशमा पोखरा पन्छी समाज, लुम्बिनी प्रदेशमा बर्दिया नेचर कन्जर्भेशन क्लब र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा बर्ड कन्जर्भेशन नेटवर्कमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

जब विद्यार्थीलाई चरामा रुचि जाग्छ, तब उनीहरू आफैं चराको बारेमा सोधखोज गर्न थाल्छन् । चराप्रति रुचि जगाउन चरा विषयमा वादविवाद, हाजिरीजवाफ, निवन्ध, कथा, कवितालेखनको काम गराउन सकिन्छ । त्यस्तै, चरासम्बन्धी चित्रकला कोर्ने प्रतियोगिता पनि अर्को प्रभावकारी उपाय हो ।

चरा अवलोकनको महत्व

जैविक विविधताको एक महत्वपूर्ण पक्ष चरा हो । पृथ्वीमा बसोबास गर्ने धेरै प्राणीमध्ये चराको एक विशिष्ट स्थान छ । विश्वका प्राणीमा मेरुदण्ड भएका प्रजाति सङ्ख्याको हिसाबमा चरा दोस्रोमा पर्छन् । हाल उपलब्ध तथ्याङ्क हेर्दा माछाको विविधता चराको भन्दा दोब्बर देखिन्छ । बर्डलाइफ इन्टरनेशनल र आइयूसीएन्जस्ता विश्वका दुई ठूला अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाको तथ्याङ्कअनुसार विश्वमा ११,५२४ प्रजातिका चरामध्ये १,४४५ प्रजाति (करिब १२.५%) सङ्कटग्रस्त छन् । यी संस्थाका अनुसार विगत ४०० वर्षमा मानिसले थाहा पाएर अभिलेख राख्न भ्याएका १६४ प्रजातिका चरा प्राकृतिक बासस्थानबाट लोप भएका छन् । विश्व चरा वैज्ञानिकको अर्को समूह इन्टरनेशनल अर्निथोलोजिकल युनियनले विश्वमा ११,१३६ प्रजातिका चरा रहेको बताएको छ ।

यसरी संसारमा यति नै प्रकारको चरा छ भनी यकिन नभए तापनि माछापछिको सबैभन्दा विविध प्रजाति वर्ग त यो हुँदै हो, थप यसको विशेषता स्थलचर नभचर प्राणीमा भने यो सम्पूर्ण मेरुदण्डीय प्राणीभन्दा बढी विविधता भएकोमा पर्छ ।

सिल्सिले Lesser Whstling Duck

चरा अवलोकनबाट विद्यार्थीले जैविक विविधताको महत्व बुझ्दै पृथ्वीका अनेक प्राणीमध्ये मानव पनि एक प्राणी मात्र भएको कुरा सजिलैसँग बुझ्छन् । चरा अवलोकनका क्रममा संलग्न भएर उनीहरूले पर्यावरण र प्रकृतिको महत्व बुझ्छन् । प्रकृतिको महत्व बुझ्दा प्रकृति संरक्षणका लागि उनीहरू सचेत बन्छन् । रूख, पात, जङ्गलको महत्व छ भनेर पढाइने सैद्धान्तिक पाठ चरा अवलोकनको एक, दुई घण्टाको अभ्यासका क्रममा विद्यार्थीले पछिसम्म दिमागमा राख्छन् ।

सबै प्राणीको घर पृथ्वी दिनानुदिन क्षयीकरण भइरहेको र यो क्रम नरोकिए मानवलगायतका प्राणीको अस्तित्व नै सङ्कटमा पर्ने दुःखद कुरा कलिला विद्यार्थीलाई सकारात्मक ढङ्गले पढाउन र बुझाउन चरा अवलोकन एउटा प्रभावकारी माध्यम हो । यस्तो पढाइमा उनीहरूले झ्याउ मान्ने छैनन् बरु आफ्नो किशोरवयको जिज्ञासुपनलाई उजिल्याउने छन् । भविष्यमा संरक्षणको नवीन उपाय खोजी गर्न समर्थ हुनेछन् । तसर्थ, चरा अवलोकन विद्यार्थी लक्षित संरक्षणको पहिलो र प्रभावकारी पाइला हो ।

चरा संरक्षण किन ?

चराबिना पृथ्वीको परिकल्पना नै गर्न सकिँदैन । सगरमाथा भन्दा माथिको उचाइदेखि समुद्रको गहिराईसम्म, पूर्व-पश्चिम, हिमाल, पहाड, तराई, दुबै ध्रुवमा, मरुभूमि र सिमसार जहाँ पनि यिनकै बास छ । लाग्छ, मानौं सम्पूर्ण ब्रम्हाण्ड नै यिनको कब्जामा छ । हाम्रो धर्म, संस्कृति, परम्परागत मूल्य र मान्यतामा यिनको पहिचान र विशिष्टताको वर्णन पाइन्छ । केही प्रजातिमा देवत्वको झल्को पाउँछौं र पूजा पनि गर्छौं । हामी प्रकृतिका पुजारीले हृदयदेखि नै यिनको संरक्षणबारे सोच्ने र स्वतःस्फूर्त रूपमा संरक्षणका नियमलाई पालना पनि गर्ने गर्छन् ।

तर एक शताब्दी बढी भइसक्यो, बढ्दो जनसङ्ख्याले मानिस र चराले प्रयोग गर्ने बासस्थानमा द्वन्द्वको स्थिति सिर्जना भएको छ । वातावरण प्रदूषित भएको छ, वासस्थान घटेका छन् । फलस्वरुप चरा ठूलो सङ्कटमा

निलपुच्छ्रे मुरली चरा Blue tailed bee-eater

परिरहेका छन् । मानिस नभए चरालाई खासै असर पर्नेवाला छैन तर मानिसलाई बाँच्नका लागि चरा चाहिन्छ । यसकारण पनि यिनको संरक्षण जरुरी छ ।

चरा प्रकृतिका अभिन्न अङ्ग र पारिस्थितिकीय प्रणालीको सुचारु सञ्चालनका लागि एक नभई नहुने प्रजाति हुन् । यिनीहरूको सङ्ख्या घटेमा वा मासिएर गएमा प्राकृतिक प्रणाली सङ्कटमा पर्नेछ, जसलाई कुनै पनि वैज्ञानिक वा विकसित मुलुकले व्यवस्थापन गर्न सक्ने छैनन् । कोरोना भाइरस (कोभिड १९) जस्ता र अझ शक्तिशाली महामारीले मानिसलाई पटक-पटक पिरोलिरहनेछ । परागसेचन, वनका वनस्पतिको बीऊ वितरण र एक पारिस्थितिकीय प्रणालीबाट दोस्रो प्रणालीमा शक्तिको उत्सर्जन र वितरण गर्न चराले पुऱ्याएजस्तो महत्वपूर्ण योगदान अरु कसैले पनि पुऱ्याउन सक्नेछैन ।

मानिसका लागि चरा मनोरञ्जनका साधन, रोगव्याधी र खतराबाट बचाउने, समाचार आदान-प्रदानका संवाहक, औषधीमूलोका प्रकार, उद्योगका लागि कच्चापदार्थ, पहिरन र गहनाका साधन, प्राङ्गारिक मल उत्पादन गरिदिने जनावरका रूपमा शताब्दियौंदेखि प्रयोगमा रहे । यिनीहरूले किराफट्याङ्ग्रा खाएर किसानको साथ दिने र मानिसलाई हवाइजहाज र रकेटको सपना देख्न र बनाउन प्रेरणा दिलाउने र विश्वसवार गराउने पंक्षीजगत्को रहस्य वास्तवमा अझसम्म पनि राम्ररी बुझ्न र खुल्न सकेको छैन, त्यो लुकेकै अवस्थामा छ ।

(डा. बराल नेपालका चर्चित चरा बिज्ञ हुन् । चरा सम्बन्धी उनका दर्जनौं पुस्तक र सयौं लेख प्रकाशित छन् । यो लेखको चित्र वन्यजन्तु फोटोग्राफर दृष्टान्त बिडारीले उपलब्ध गराएका हुन् ।)

जलाधार, जलचक्र र पानी

जलाधार

जमिनको निश्चित भाग जसले वर्षाको पानीलाई एकीकृत गर्दै कुनै निश्चित खोलामा आपूर्ति गर्दछ, त्यसलाई जलाधार (Watershed) भनिन्छ । प्राकृतिक वातावरणको व्यवस्थापन गर्न जलाधार क्षेत्रलाई आधारभूत एकाइ मानिन्छ। जलाधार व्यवस्थापनले प्रकोप न्यूनीकरण गर्दै पानीको नियमित आपूर्ति गर्नमा मद्दत गर्दछ। समय र स्थानका दृष्टिले असमान रहेको वर्षाको पानीलाई जलाधार क्षेत्रले बाँडफाँड गर्छ र बहावलाई नियमित (रेगुलेट) गरेर जलचक्रलाई निरन्तरता दिन्छ ।

मधुकर उपाध्याय

जलचक्र

जलाधार क्षेत्रमा पानी पर्न सुरु भएपछि उच्च पहाडी क्षेत्रमा हिउँका रूपमा खस्छ र केही समयको लागि उच्च स्थानमै जम्मा भएर रहन्छ । उच्च पहाडीभन्दा तल्लो क्षेत्रमा परेको पानीमध्ये केही तुरुन्तै बाफिएर उड्छ, केही सोसिएर जमिनमुनि छिर्छ र परेको धेरै भाग पानी बगेर जान्छ। बाफिने र बग्ने प्रक्रिया छिटो हुन्छ तर जमिनमा सोसिने प्रक्रिया ढिलो हुन्छ। जमिनभित्र सोसिएको पानी छोटो समयको लागि माटोको चिस्यान र भूमिगत भण्डारका रूपमा रहन्छ। छोटो समय यसकारण भनिएको हो कि माटोको चिस्यान र भूमिगत भण्डार दुवै केही समयमा रित्तिन्छन् । माटोको चिस्यानको केही अंश बोटबिरुवाले लिन्छ र सतहको चिस्यान बाफिएर उड्छ । जमिनमुनि जम्मा हुन गएको पानी मूलबाट वा पाखाभित्ताबाट रसाएर क्रमशः बाहिर निस्कन्छ। त्यसरी बाहिर आएको र पानी पर्दा सतहमा बगेको पानी खोला नदी हुँदै समुद्रमा पुग्दछ । समुद्रबाट उठेको बाफ बादलको रूपमा जमिनमा आई वृष्टि भएपछि पुनः खोलो नदी हुँदै समुद्रमा गई मिलेपछि चक्र पूरा हुन्छ, यही हो जलचक्र, जुन निरन्तर चल्छ जसलाई हाइड्रोलोजिकल साइकल (Hydrological Cycle) पनि भनिन्छ। जलाधार क्षेत्रले वर्षाको केही महिना मात्र पर्ने पानीको भण्डार र बहावको खटनपटन गर्ने हुँदा जलचक्रमा जलाधार क्षेत्रको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको छ तर वर्षाकै समयमा कहिलेकाहीँ छोटो समयमा धेरै पानी ओइरिन्छ र जलाधार क्षेत्रले नियमित गर्न सक्दैन

आँखु खोला र यसको जलाधार क्षेत्र

अनि भूक्षय, पहिरो, गल्छी कटान, बाढी जस्ता समस्या आइलाग्छन् ।

हरियो पानी

माटोको चिस्यानले सबै वनस्पतिलाई पानी आपूर्ति गर्ने भएकाले यो पानीको महत्व दर्शाउन यसलाई 'हरियो पानी' भन्ने गरिएको छ । विश्वव्यापी रूपमा वर्षामा जमिनमुनि सोसिएको पानीको झण्डै दुई तिहाइ भाग हरियो पानीका रूपमा प्रयोग हुने अनुमान छ । नेपालमा मनसुनी वर्षाको झण्डै ८० प्रतिशत बगेर जान्छ (HM: 2002) भनिए पनि वर्षाको पानीको बाँडफाँडको लेखाजोखा गर्दा माटोमा रहने पानीको गणना नगरिएको वा महत्व नदिइएकाले नेपालको सन्दर्भमा हरियो पानीको परिमाणबारे चर्चा गर्न अप्ठेरो छ । जब कि हरियो पानीको रूपमा प्रयोग हुने माटोको चिस्यानले नै जैविक विविधता, पर्यावरणीय सेवा र समग्र वातावरणलाई जीवन्त राखेको छ । हरियो पानीको उपलब्धताले जङ्गल, चरन र अन्नबालीको हैसियत निर्धारण हुन्छ । बोटबिरुवाले आफ्नो जीवन कालमा थुप्रो पानी खपत गर्छ । उदाहरणका लागि, एक किलोग्राम धान उत्पादन गर्न ३,००० लिटर पानी खपत हुन्छ (चापागाईं, २००६) । खाद्यान्न उत्पादनमा खपत हुने यो पानीलाई भर्चुअल वाटर (virtual water) भनिन्छ । बिरुवाले खपत गर्ने यत्रो विधि पानी माटोको चिस्यानले उपलब्ध गराउँछ ।

हरियो पानीको रूपमा प्रयोग हुने माटोको चिस्यान पानीको ज्यादै महत्वपूर्ण र ठूलो स्रोत हो । निर्वाहमुखी खेतमा आकाशे पानीले कायम गरेको माटोको चिस्यान नै खाद्यान्न उत्पादनको आधार हुने हुँदा चिस्यानको घटबढले आकाशे खेती सबैभन्दा बढी प्रभावित हुन्छ । चिस्यानकै माध्यमबाट माटोमा भएको रासायनिक तत्व बिरुवालाई उपलब्ध हुने हुनाले र चिस्यानको घटबढले उपलब्ध रासायनिक तत्व पनि घटबढ हुन्छ । कहिलेकाहीँ मनसुन ब्रेक हुँदा चिस्यानको मात्रा एक निश्चित तहभन्दा कम हुनगयो भने रासायनिक तत्वको असन्तुलनले हुर्किसकेको बिरुवा मर्न थाल्छ । त्यसले

निर्वाहमुखी खेतीमा संलग्न समुदायका लागि उन्नत बीउ र मलले मात्र पुग्दैन, चिस्यान कायम राख्ने उपाय अवलम्बन गर्नु अति आवश्यक हुन्छ । हुन त सिँचाइ गरेर माटोको चिस्यान कायम गर्न सकिन्छ, तर सिँचाइ नभएका वा पुग्न नसकेका ठाउँमा माटोको चिस्यान बढाउने उपायले निर्वाहमुखी खेतीको खाद्यान्न उत्पादन बढाउनमा सहयोग पुग्छ ।

निलो पानी

माटोको चिस्यानको (हरियो पानी) अलावा पानीका अन्य नियमित स्रोत मूल, खोला, नदी, पोखरी, ताल आदि हुन् । यी स्रोतमा उपलब्ध पानीलाई 'नीलो पानी' भन्छन् । जमिनभित्र जम्मा भएको वर्षाको पानी क्रमशः बाहिर निस्केपछि मूल वा खोलामा आउँछ । पोखरी वा तालमा पनि वर्षा बेला जम्मा हुने पानीको अलावा अरू बेला जमिन भित्रकै पानी क्रमशः थपिन्छ । पर्याप्त वर्षा नभएको वर्ष जमिनभित्र कम पानी जम्मा हुने हुँदा पानीको आपूर्ति कम हुन गइ निलो पानीका यी स्रोतमा पानीको कमी हुन्छ । वैशाखपछि भने ठूला नदीमा हिउँ पग्लेर आउने पानीले केही समयका लागि पानी थप्छ तर यसमा स्पष्ट हुनु आवश्यक छ कि ठूला नदीको प्रवाहमा हिउँको योगदान नदीपिच्छे फरक छ र सालाखाला योगदान १० प्रतिशत अनुमान गरिएको छ । सबैभन्दा कम हिउँको योगदान लिखु खोलाको प्रवाहमा छ, जुन २ प्रतिशत छ भने सबैभन्दा बढी बूढीगण्डकी नदीमा करिब २० प्रतिशत छ । नेपालको सबै नदीमा वर्षाभरि बहने पानीको हिसाब गर्ने हो भने

हिउँ पग्लेर थपिने पानी केवल ४ प्रतिशत छ (आर्मस्ट्रङ र साथी २००९) ।

पानीको श्रोतको भण्डारण र खपत

विकासका सबै विषय नीलो पानीको दोहनसँग सम्बन्धित छन् । खानेपानी, सिँचाइ, जलविद्युत् बाँकी ९६ प्रतिशत पानी जमिनमुनि जम्मा भएको वर्षाकै पानी हो । प्रचलनमा रहेका जलस्रोत प्रणाली निलोपानीको स्रोत प्रयोग गर्छन् । नीलो पानीको स्रोतमा आउने ह्रासले खानेपानी, सिँचाइ, जलविद्युत् प्रणाली प्रभावित हुन्छन् । नीलो र हरियो दुवै पानीको स्रोत वर्षा हो । हुन त पानी नभएको मरुभूमिमा अवस्थित धनी सहर वा पृथ्वीदेखि बाहिर रहने अन्तरिक्ष यात्रीलाई पानी आपूर्ति गर्न अत्यन्त महँगो प्रविधि प्रयोग गरी अन्यस्रोतको पानी उपलब्ध गराउने प्रविधि पनि छन् । यो बाहेक थाहा भएको पानीको स्रोत हो समुद्र । समुद्रको नुनिलो पानीलाई प्रशोधन गरेर ताजा पानी आपूर्ति गर्ने प्रविधि पनि छन् । व्यवहारमा उपलब्ध हुने पानीको स्रोत मात्र वर्षा हो । विषयलाई सरल बनाउन यहाँ वर्षा भन्नाले उच्च पहाडी क्षेत्रमा पर्ने हिउँलाई पनि समेटिएको छ । जलभण्डार भरिने असारदेखि असोजभित्र आउने वर्षाले माटोको चिस्यान भरिएपछि भूमिगत पानीको भण्डार भरिन्छ । जलभण्डारको क्षमता पूर्णरूपमा भौगोलिक बनावटमा भर पर्छ । सबै ठाउँमा जलभण्डार उत्तिकै क्षमताको हुँदैन कतै सानो कतै ठूलो हुन्छ । माटोको चिस्यानमा भण्डार हुन सक्नेभन्दा बढी सोसिएको पानीले क्रमशः भूमिगत जलभण्डार भरिँदै जान्छ ।

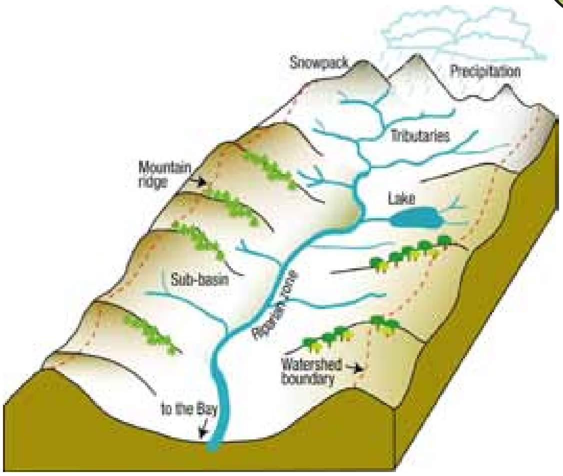
चट्टानका काप भएका ठाउँमा वर्षाको पानी सोझै भूमिगत जलभण्डारमा जान सक्छ । जलभण्डार भरिने क्रममा जमिनभित्र पानीको चाप बढ्छ । जसले गर्दा पनि गल्छी पहिरो जाने गर्छन् । जमिनभित्र बढ्ने पानीको चापले गर्दा जमिनको कमजोर ठाउँबाट मूल पलाउँछन् । जलभण्डार भरिँदै आएपछि "असारे मूल" देखापर्न थाल्छन् । वर्षा मौसमको मध्यतिर भूमिगत भण्डार पूर्णरूपले भरिने हुँदा पहाडको उपल्लो भागतिर "साउने मूल" पलाउँछन् । असारे वा साउने मूल पलाउने क्रममा कुनै कुनै ठाउँमा मूलभन्दा मुनि पहिरो गइदिन्छ । यसरी पहिरो जाँदा मूल तल सर्छ । जमिनमुनि हुने पानीको यस्तो गतिविधिबारे खासै अध्ययन भएको छैन ।

पानी व्यवस्थापनलाई विकेन्द्रीकरण गरी साना जलाधार क्षेत्रभित्र व्यवस्थापन गर्ने काम थाल्न पालिका स्तरमा सरेका वा सुकेका मूलको तथ्याङ्क राख्नुपर्दछ । यसले

जलश्रोतको भण्डार (ग्लेसियर)

जमिन मुनिको पानीको ज्ञानलाई अघि बढाउन मद्दत पुग्छ । साउने मूलले पहाडमा भूमिगत पानीको भण्डार भरिएको सङ्केत गर्दछ । साउने मूल पलाएको वर्ष तल्लो क्षेत्रको मूलमा लामो समयसम्म पानी उपलब्ध हुन्छ । जल भण्डारको क्षमता ठूलो भए पनि यदि पर्याप्त वर्षा नभएर पूरा भरिएको छैन भने साउने मूल पलाउँदैनन् । अन्य मूल हिउँदमा चाँडै सुक्छन् र पानी कम उपलब्ध हुन्छ । नजिकको मूल सुक्दा पानीकै लागि थप लगानी गरिरहनुपर्छ । अर्को वर्षा सुरु भएपछि भने जलभण्डार भरिने प्रक्रिया पुनः सुरु हुन्छ । हिउँदे वर्षाले कतिपय खानेपानीका मूललाई असारको सुरुसम्म जेनतेन धान्दछ तर मनसुन केही हप्ता ढिलो भयो भने नराम्रो खडेरी पर्छ । असारदेखि भदौभित्र भरिएको माटोको चिस्यान र भूमिगत जल भण्डार वर्षा सकिए लगतै रित्तिन थाल्छ । पहिले साउने मूल हराउँछ, बिस्तारै त्यसको छेउछाउमा माटोको चिस्यान कम हुन थाल्छ । माटोको चिस्यान घट्दै जाँदा साना जरा भएका घाँसपात सुक्न थाल्छन् । पानीको अभावमा गहुँ तोरी जस्ता हिउँदे खेती प्रभावित हुन्छन् । हिउँदे वर्षाले त्यस स्थितिमा केही त्राण (राहत) पुग्छ । हिउँदे वर्षामा विगत केही वर्षदेखि विचलन आएको छ । लामो समयसम्म खडेरी पर्न थालेको छ । वर्षामा निर्भर रहेका माटोको चिस्यान वैशाख-जेठतिर सबैजसो सुक्छ । साउने मूल हराएको केही समयपछि असारे मूल क्रमशः सुक्छन् ।

पहाडको माथिल्लो भेगका साउने र असारे मूल सुकेपछि सबैभन्दा पहिले पहाडको लेकतिरको स्रोत प्रयोग गरी बनाइएका खानेपानी र सिँचाइ प्रणाली प्रभावित हुन्छ । भातभान्छाका लागि पानी लिन टाढा जानुपर्छ । फागुनपछि भूमिगत पानी न्यून तहमा पुग्छन् । भूमिगत जल भण्डार रित्तिँदै जाँदा खोला, कुवा, मूल सुक्छन् । माटोको चिस्यान कम भएपछि खाद्यान्न बाली र घाँसपात सुके जस्तै नीलो पानीका स्रोत सुक्नाले खानेपानी, सिँचाइ, जलविद्युत् प्रणाली प्रभावित हुन्छन् । साना खोलाका घट्टबन्द हुन्छन् । पहाडको फेदमा रहेको मूल वा खोलामा केही पानी उपलब्ध हुन्छ । खानेपानी लिन तिनै मूल वा खोलामा जानुपर्छ । खोलामा पानी



भए पनि उपल्ला खेतबारी सुक्खै रहिरहन्छन् । माटोको चिस्यान, जल भण्डार र मूलमा उपलब्ध हुने पानी घटबढ हुँदा ठीक समयमा, ठीक मात्रामा र चाहिएको ठाउँमा पानी उपलब्ध हुँदैन । पानीको अभावले धेरैलाई पिरोल्छ । वर्षाको समयमा जलाधार क्षेत्रले रेगुलेट गर्न सक्नेभन्दा बढी पानी ओइरिँदा भने पहिरो, गल्छी, बाढी जस्ता समस्या आइलाग्छ । यी समस्याबाट स्थानीय समुदायले दुःख पाउँछन् । भूक्षय, बाढी-पहिरोले उठिबास हुने परिवार प्रत्येक वर्ष थपिन्छन् । यस अर्थमा हिउँदमा हुने पानी अभाव र वर्षामा पानी धेरै हुँदा भूक्षय, बाढी-पहिरो एकै सिक्काका दुई पाटा हुन् । पानीको दुवै समस्या वर्षासँग जोडिन्छन् ।

जैविक विविधतामा पानीको भूमिका

माटोको गुण अनुसार चिस्यान राख्ने क्षमता फरक हुन्छ, सबै ठाउँमा एकैनासको चिस्यान हुँदैन । चिस्यानको भिन्नताले बिरुवाको प्रजातिमा पनि फरक पार्छ । धेरैजसो बिरुवा माटोमा पानी कम भएपछि पानी सोस्न सक्दैनन् । त्यस्ता बिरुवाका लागि माटोमा पर्याप्त चिस्यान कायम हुनुपर्दछ । विरुवाको प्रजाति अनुसार पानीको खपत फरक फरक हुने भएकाले चिस्यानको विविधताले जैविक विविधतामा सहयोग गर्छ । जलस्रोत विकासको नीतिले नीलो पानीको उपयोगलाई मात्र ध्यान दिएकाले हरियो पानीको व्यवस्थापनमा यथेष्ट ध्यान पुगेको छैन । खाद्य प्रणाली सुरक्षा, वातावरण

संरक्षण, र दिगो विकासका लागि नीलो र हरियो पानीको उत्तिकै भूमिका रहन्छ खाद्य प्रणाली सुरक्षाका लागि जतिसक्यो धेरै समयका लागि हरियो पानी उपलब्ध हुनु जरुरी छ भने खानेपानी, सिँचाइ वा जलविद्युत्का लागि मूल वा खोलामा निरन्तर (निलो पानी) प्रवाह आवश्यक हुन्छ । जलस्रोत विकासमा नीलो र हरियो पानीको व्यवस्थापनका साथै वर्षा र हिउँदको पानीको समस्यालाई एकसाथै हेर्ने नीतिले जलस्रोतसँग सम्बन्धित सबै विषयलाई एकीकृत रूपमा सम्बोधन गर्ने बाटो खुल्छ ।

उपसंहार

पानी जीवन हो । समस्त प्राणीलाई आवश्यक हुने पानी आपूर्ति हुने भनेको वर्षामा हो तर वर्षको तीन महिनामा झण्डै ८० प्रतिशत पानी पर्छ। अन्य समयमा नियमित पानी आपूर्ति गर्ने काम जलाधारले गर्दछ । हामीले प्रयोग गर्ने कुवा, खोला, नदी मूल जस्ता स्रोतमा निरन्तर उपलब्ध हुने पानी भनेकै जलाधार क्षेत्रमा वर्षाको समयमा जमिनमुनि जम्मा भएको पानी हो, जुन वर्षा सकिएपछि कुवा, खोला, नदी मूलमा उपलब्ध हुन्छ। हाम्रो प्रयास जति सक्यो बढी पानी जमिनमुनि सोसियोस् भन्ने हुनुपर्छ। जलाधारभित्र जति मात्रामा पानी उपलब्ध भयो उति नै वर्षामा बाढी र भूक्षय कम हुन्छ भने हिउँदमा पानीको अभाव पनि कम हुन्छ ।

तर बिगत केही समयदेखि वर्षामा विचलन आएको छ। पहाडमा साउने मुल सुकेको दशकौं भयो । ग्लोबल वार्मिङले (विश्व उश्निकरण) गर्दा छोटो समयमा सानो क्षेत्रमा तिव्र वर्षा हुने क्रम बढेको छ । यसले बाढी र भूक्षय बढाएको छ भने भूमिगत स्रोतको पुनर्भरण आवश्यक मात्रामा हुन सकेको छैन । फलतः पानीको अभाव बढ्दै गएको छ। अबको जलाधार व्यवस्थापनमा यस्ता विषयमा ध्यान दिनु पर्छ ।

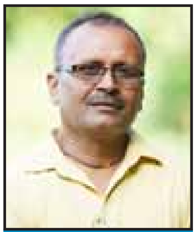
(मधुकर उपाध्याय नेपालका प्रसिद्ध जलाधार बिज्ञ हुन् ।)

- संरक्षित जलाधार ,संवृद्धिको आधार !
- माटो पानी जोगाऔं, हरियाली बढाऔं !
- दलदल, पानी, पोखरी र खोला !
  संरक्षण गरे सर्वहित होला !!

- सजीव माटो !
  जैविक विविधता संरक्षणको बाटो !!
- धर्तीमा माटो विना जीवन छैन, माटोको संरक्षण गरौं ।
- खाली ठाउँमा रोपौं डालेघाँस ,नेपियर, अम्रिसो र बाँस !
  भूक्षय रोकिन्छ, पहिरो थामिन्छ, गाई वस्तुलाई हुन्छ घाँस !!
- नयाँ सोच र सिर्जना !
  प्राकृतिक प्रणाली पुनर्स्थापना !!

बरपीपल रुख मात्रै होइनन्

बिष्णु प्रसाद आचार्य



सुरेश शर्मा

विषय प्रवेश

केहि महिना अगाडी पोखरामा ठूलो महायज्ञ लगाउने भनेर पोखरा आसपासका सयौं वर्ष पुराना, धेरै ठूलाठूला बरपीपलका रुखहरु काटिए । सुरुका दिनमा वा रुख काटुन्जेल सबैजसो सरोकारवालाले देखे नदेखे जस्तो गरेपनि पछि नागरिक स्तरबाट ठूलो विरोध भयो र ती रुख काट्नेलाई कानुन अनुसार कारवाही पनि भयो । जे होस् नकाटिनु थियो तैपनि काटिएपछि पनि कम्तिमा कारवाहीको दायरामा आयो र गुम्ने कुरा गुमे पनि पछिका दिनमा सचेत बन्न र बनाउन यसले ठूलो भूमिका खेल्यो । यो त पोखरामा घटेको प्रतिनिधि मुलक घटना मात्र भयो । यस्तो घटना देशका सबैजसो पालिकामा घटेका छन् तर दुर्भाग्यपूर्ण रुपमा सबै तै चुप मै चुप भएर बसेका छन् ।

आधिकारिक तथ्यांक नभए पनि बिगत १०-१५ वर्षको बिचमा हाम्रो बाटो वरिपरि र सार्वजनिक स्थानमा भएका लाखौं बरपीपलका रुखहरू मनै छिया छिया हुने गरी काटिएका छन्, ढालिएका छन् । कतै धर्म कमाउन गरिने पूजाआजाका नाममा त कतै बाटो बिस्तार गरी विकासका नाममा । हामी सबै बरपीपलका रुखहरू काट्न र विनाशमा लागेका छौं तर अब जोगाउने चाहीँ कसले हो त ? के टुलुटुलु हेरेर बस्ने या यस्तै हो भनेर चुप लाग्ने वा यो धरोहरलाई मैले सकेको जोगाउँछु भनेर आफ्नो तर्फबाट सकेको निरन्तर लागिरहने ? देख्दा सामान्य लाग्ने तर यो अहिलेको समाजका लागि गम्भीर प्रश्न हो ।

बरपीपलः प्रकृति र संस्कृतिका प्रतिक

हामीले बरपीपलको रुख त पक्कै देखेका छौं । प्रायः सार्वजनिक र खुला स्थानमा हुर्कने अजङ्गका रुखका मुनि मानिसले आराम गरेको हामीले देखेका छौं । हाम्रा पुर्खाले प्रशस्त मात्रामा रुख रोपे, त्यसको स्याहार सम्भार गरे । चौतारी बनाए । यसलाई हाम्रा वंशजले बटुवाका लागि उपयुक्त हुने, चराचुरुङ्गी बस्नेछ भनेर बनाए तर आजकाल यो परम्परा क्रमशः कमजोर हुँदैछ । इमान्दार भएर भन्ने हो भने हामीमध्ये धेरै कमले मात्र बरपीपल, शमिका रुख लगाएका छौं । परापूर्व कालतिर फर्कने हो भने यी रुख केवल रुख मात्र थिएनन्, यी बहुआयामिक महत्वका धरोहर थिए, जसले सिङ्गो समाजलाई एउटा गति दिएको थियो । आत्मसन्तुष्टि र सम्मान दिएको थियो ।

विगतमा गाउँघरको सार्वजनिक स्थल, धार्मिक मठमन्दिर, पोखरी, डिल र बाटोको किनारमा प्रशस्त मात्रामा बरपीपल, पाखर, गुल्लर र नीमका रुख पाइन्थ्यो । त्यही बरपीपलको रुखमुनि चौतारीमा बसेर समाजको विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक र आर्थिक गतिविधि उपर समाजले छलफल गरी समस्या समाधान गर्दथे । यही चौतारीमुनि बसेर शिक्षा प्रदान हुन्थ्यो । यसर्थ, यो एउटा पाठशाला पनि थियो । त्यहाँ ज्ञान गुणको कुरा हुन्थे, प्रवचन हुन्थे, ज्ञानको आदान-प्रदान हुन्थ्यो । तसर्थ, त्यो एउटा आध्यात्मिक केन्द्र अनि दर्शन केन्द्र थियो । गाउँका सबै मानिस बरपीपलमा नियमित पानी चढाउने, पूजा गर्ने गर्दथे अनि हिन्दु संस्कृतिमा घरमा गरिने सबै पूजाआजा तथा पवित्र काममा बरपीपलको पात अनिवार्य नै थियो । तसर्थ, त्यो एउटा तिर्थस्थल पनि थियो । बच्चा बिरामी हुँदा, परदेश यात्रा गर्दा बरपीपललाई सम्झेर भाकल गर्ने अनि बरपीपलको रुखलाई परिक्रमा गरेर परदेश लाग्ने, अनि युवायुवती माया साटासाट गर्दा त्यही बरपीपललाई भाकेर कहिल्यै नछुट्टिने कसम खान्थे । तसर्थ, त्यो पवित्र आस्था थियो, विश्वास थियो, श्रद्धा थियो ।

गाउँका पाका उमेरका मानिस त्यही चौतारीमा अक्सर बाघचाल खेल्ने, घरायसी कुरा गरेर बिताउने गर्थे । तसर्थ, त्यो एउटा वृद्धाश्रम पनि थियो । अनि त्यहाँ बसेर मुद्दामामिलाका काम हुन्थे । पञ्च भलाद्मी त्यहीँ बसेर न्यायनिरुपणको काम गर्थे । अर्को अर्थमा त्यो अदालत पनि थियो । बालबालिका खेल्ने, कुद्ने स्थानका रूपमा त्यो परिचित थियो, अहिलेको भाषामा भन्दा त्यो चिल्ड्रेन पार्क थियो । महिला पुरुष जम्मा भएर थकानलाई बिर्साउने गरी नाचगान गर्ने, रमाइलो गर्ने गर्थे, त्यो मनोरञ्जनस्थल वा अहिलेको थिएटर पनि थियो । त्यही गाउँ भेला हुन्थ्यो, एक हिसाबमा त्यो आमसभास्थल पनि थियो । बाटो हिंडने बटुवा पनि एकछिन शितलमा बसेर शुद्ध अक्सिजनयुक्त वायु प्राप्त गरी थकाई मारेर ताजगी महसुस गर्दथे । यो विश्रामस्थल थियो अनि रातमा त्यही बरपीपलको रुखमुनि बटुवा खाना पकाएर खान्थे । त्यो भान्छाघर पनि थियो र त्यहीँ रात बिताउँथे । यसले धर्मशालाको पनि काम गर्थ्यो । यसरी यी र यी जस्ता अन्य कैयौं प्रसङ्गमा यसले बहुआयामिक काम गरेको थियो । यसरी त्यो एक थिएन अनेक थियो ।

यसले मानवलाई मात्र आश्रय दिएको छैन, अर्को अर्थमा हेर्ने हो भने बरपीपलको रुख एउटा सामान्य रुख मात्र नभएर हजारौं चराचुरुङ्गी, पुतली, किराफट्याङ्ग्रा, लोखर्के, सर्प, बाँदर आदिका वर्षौं खाना आपूर्ति गर्ने 'फुड बैङ्क' पनि हो । उनीहरूको प्रमुख बासस्थान हो । यो चराको एउटा आवासगृह मात्र नभएर प्रसूति गृह अर्थात् अस्पताल पनि हो । पीपलको बोटले सबैभन्दा बढी अक्सिजन उत्पादन गर्छ र हामी बरपीपलले भरिएको जङ्गल क्षेत्रमा प्रवेश गर्‍यौं भने त्यहाँ एक प्रकारको शितलता तथा आन्दको अनुभूति गर्न सकिन्छ भन्ने विज्ञानले प्रमाणित गरिसकेको छ । यस अर्थमा बरपीपल वातानुकूलित स्थल पनि हो । यो पूर्णरुपमा मानवकल्याणमा केन्द्रित छ । तसर्थ, अक्सिजनको स्रोत, औषधीय गुणले परिपूर्ण भएकाले यसलाई 'वृक्षराज' वा 'वृक्षहरूको महाराज' पनि भन्ने गरिन्छ ।

कोरोना सङ्क्रमण धेरैले अक्सिजनकै अभावमा ज्यान गुमाउनुपरेको दुःखदायी घटना हाम्रो मानस्पटलमा ताजै छ । आधा सिलिन्डर अक्सिजनका लागि लाखौं रुपैयाँ

तिर्न तयार हुँदा पनि अक्सिजन उपलब्ध हुन सकेन । त्यसबाट पाठ नसिक्ने हो भने भोलिका दिनमा अझै भयावह स्थिति आउन सक्छ । हामी जानी, नजानी विकास, सभ्यताको नाममा हाम्रो संस्कृति र धरोहरलाई उजाड बनाइरहेका छौँ । बाटो बिस्तार तथा भौतिक पूर्वाधारको वृद्धिका लागि केही बाध्यात्मक अवस्थामा काट्नुपर्ने रुखलाई काटेपछि त्यसको बदलामा कति रुख रोप्यौँ ? गम्भीर भएर सोच्न ढिलो भइसकेको छ ।

हिन्दु धर्मग्रन्थ वेद, पुराण, उपनिषद, गीता, रामायण र आयुर्वेदमा पनि यस्ता वृक्षको विशेष वर्णन गरेको पाइन्छ । आयुर्वेदमा उल्लेख भएअनुसार पीपलबाट मात्र पनि १०८ प्रकारका औषधी बन्छ भने बर, पाखर, गुल्लर, शमी, नीमजस्ता वनस्पतिको विशेष आध्यात्मिक महत्व रहेको छ । बरपीपल, शमी, तुलसीलगायतका बिरुवाले मानवका लागि लगातार लाभ दिने र गुणी बिरुवा भएकाले पनि यी वृक्षलाई देववृक्ष भनिन्छ । पर्यावरण संरक्षणका लागि धर्मको प्रयोग हुनुले भन्न सकिन्छः पूर्वज कति दूरद्रष्टा हुनुहुन्थ्यो । पीपलको रुखमुनि बसेर नै हाम्रा गौतम बुद्धले ज्ञान प्राप्त गरेको, ज्ञानको प्रचार-प्रसार गरेको र पीपलको रुखमुनि नै महानिर्वाण प्राप्त गरेको हुनाले पनि यसलाई अध्यात्मिक ढङ्गले पनि थप बुझ्न सकिन्छ ।

युवा, विद्यार्थीबाट गरिएको अपेक्षा

यतिका कुरा पढेपछि हाम्रो दिमागमा एउटा कुरा पक्कै आउनु पर्छ । यतिको गुणकारी बरपीपल, शमी, नीम, तुलसीलगायतका बिरुवाको संरक्षण सम्बर्द्धनमा हामीले के गर्न सक्छौ ? झट्ट हाम्रो दिमागमा के पनि आउन सक्छ भने हामी स्कुल, कलेज पढिरहेका छौँ । हामी पढ्नु बाहेक के नै गर्न सक्छौँ र ? यो तर्क स्वाभाविक हो, यसलाई अन्यथा पनि लिनु हुन्न तर हामी यसमा एउटा सानो कुरा मात्र सम्झ्यौँ भने पुग्छ । हाम्रो घरमा कति जना छौँ ? हामी एउटा घरमा ४-६ जना बस्छौँ, धर्मशालामा त्यो भन्दा धेरै बस्छौँ भने एउटा बरपीपलको रुखमा सयौँ प्रजातिका चराचुरुङ्गी किटपतङ्ग बस्छन् । अनि लगानीलाई तुलना गर्ने हो भने एउटा घर बनाउन निकै खर्च लाग्छ तर थोरै मानिस बस्छन् । धर्मशालामा खर्च लागे पनि धेरै र फरक-फरक मानिस बस्ने हुँदा धेरैजनाले फाइदा पाउँछन् । त्यसको तुलनामा एउटा बरपीपल, शमीको रुख लगाउँदा घरको तुलनामा नगन्य रकम लाग्छ तर मानव र अन्य प्राणीले धेरै फाइदा पाउँछन् । घर बनाउनु भन्दा धर्मशाला बनाउनु ठूलो रहेछ अनि धर्मशाला बनाउनु भन्दा एउटा बरपीपल लगाउनु ठूलो रहेछ । यस धर्तीमा हाम्रो जति अधिकार छ, त्यतिकै बाँच्न पाउने अधिकार सबै प्राणीको छ । तसर्थ, हाम्रा धरोहर जोगाउनु जरुरी छ ।

अब आउने अर्को सवाल अब के गर्ने ? भाइबहिनीले धेरै गर्न नसके पनि कम्तिमा यसको महत्वबारेमा आफ्नालाई बताउने, साथीलाई बताउने अनि सार्वजनिक स्थानमा जन्मदिनलगायतका पुन्य दिनमा बरपीपल, शमी, नीम वा अन्य बिरुवा लगाउने । लगाएको बिरुवालाई त्यत्तिकै छाड्ने होइन, त्यसलाई बेलाबेलामा गोडमेल गर्ने, केही समयको अन्तरमा पानी हाल्ने, मरेको बाँचेको के छ नियमित अनुगमन गर्ने, त्यसलाई मर्न नदिने । यदि कुनै कारणवश बिरुवा मरिहालेछ भने त्यसको स्थानमा तुरुन्त अर्को बिरुवा लगाउने ।

बिरुवा कहाँ रोप्ने ?

जग्गा छ भने आफ्नो बारीमा रोप्ने तर यसले ठूलो ठाउँ लिने हुँदा धेरै मानिस आफ्नो निजी जग्गामा

लगाउन चाहँदैनन् । तसर्थ, यसको विकल्पमा नजिकको सार्वजनिक स्थानमा रोप्ने, त्यसलाई बारबेरको व्यवस्था मिलाउने । बजारमा रु. १,५००-२,००० मा सजिलै ट्रिगार्ड (Tree Guard) पाइन्छ । नभए घरमा फ्यालिएका पुराना थोत्रा ड्रमको प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यो सम्भव नभएमा साना-साना घोचाको प्रयोग गरेर सामान्य बारबेरबाट पनि अस्थायी संरचना बनाउन सकिन्छ । यस्ता बिरुवा लगाउँदा बाटो विस्तारका क्रममा नोक्सान नहुने स्थान रोजेर गर्दा राम्रो हुन्छ । यदि वरिपरि सार्वजनिक स्थान छैन भने नजिकको सामुदायिक वन, खुल्ला चौर, बगर क्षेत्रमा यसको उपयुक्तताको आधारमा नजिकको वन कार्यालय, पालिकासँग समन्वय गरेर लगाउने । यदि यो पनि सम्भव नभएमा कम्तिमा गमलामा भए पनि एउटा पीपल लगाउने प्रयत्न गर्ने ।

उद्धार तथा पुनर्स्थापना

हामीले अनिवार्य गर्नुपर्ने अर्को एउटा महत्वपूर्ण कुरा बरपीपल, शमीलगायत देववृक्ष बिरुवाको उद्धार तथा पुनर्स्थापना हो । हामीले याद गरेका छौं ? बरपीपलका बिरुवा कहाँ उम्रिन्छ ? अरु प्रजातिको बिरुवा सोही माउ रुखको मुनि पाइन्छ तर पीपल, बरको बिरुवा सो रुखमुनि सामान्यतया पाइँदैन । यी बिरुवा पुराना घरको छत, भित्ता, पर्खाल बुढा रुखको टोड्का जस्ता ठाउँमा पाइन्छ । यी बिरुवा चराको माध्यमबाट यस्ता ठाउँमा उम्रिएर बसेका हुन्छन् । हामीलाई देखेर यिनले आफूलाई त्यहाँबाट उद्दार गरेर अन्यत्र सुरक्षित वासस्थानमा लगिदिन आग्रह गरिरहेका हुन्छन् तर हामी यिनको भाषा बुझ्न सक्दैनौं । हामीले बाटो हिँड्दा धेरैपटक यस्ता बिरुवा देख्यौं तर कहिल्यै याद गरेनौं होला, यिनको जीवन के हुन्छ भनेर ? यी बिरुवा त्यहीं नै हुनु भनेको ढिलोचाँडो मर्नु वा मारिनु हो । यिनको क्रमशः जरा बढ्दै जान्छ, जसले अन्त्यमा हामी यसले घर पर्खाल नोक्सान गर्छ भन्दै काट्छौं र एउटा महत्वपूर्ण सम्पत्तिलाई नोक्सान गर्छौं । तसर्थ, यसलाई जोगाउने, घर पर्खाल पनि जोगाउने भनेको यी सानो हुँदैमा यिनलाई सहज र सजिलो ढङ्गले जरासहित निकाल्ने र पोलिथिन ब्याग, गमला वा बोरामा माटो हालेर त्यहाँ सार्ने हो, जसलाई बिरुवाको उद्दार गर्नु भनेर भनिन्छ । केही समय त्यहाँ रहेपछि जब यसले जरा हाल्ने, नयाँ पालुवा हाल्ने र अलिक ठूलो हुन्छ, त्यसपछि उपयुक्त स्थानमा सार्ने हो । हामीले यति काम त गर्न सक्छौं नि ? अब आजका मितिबाट नै यसो बाटोमा हिंडेको बेलामा घर वरिपरि, पुरानो पर्खालतिर, मन्दिर वा यस्तै स्थानमा यी र यस्ता प्रजातिको एक

मात्र बिरुवाको पनि उद्दार गर्नुभयो भने हामीले यो लेख सफल भएको ठान्नेछौं । अनि एउटा कुरा भन्नैपर्ने हुन्छ, जब हामीले एक बिरुवाको उद्दार गर्न सुरु गर्छौं, क्रमशः अर्को अर्को गर्दै धेरै बिरुवाको उद्दार गर्न पुग्छौं । यसले तपाईंलाई सानैदेखि संसार, प्रकृतिप्रति प्रेम जगाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नेछ । यसरी हामी एक हरित अभियन्ताको रूपमा आफूलाई स्थापित गर्न सक्नेछौं । हामीले यसमा आफू एक्लै मात्र सहभागी नभई साथी, घरका सदस्यलाई सहभागी गराउन सक्छौं । यसरी उद्दार गरेर जम्मा भएका बिरुवा जम्मा गर्दै जाऔं अनि हामी आफन्त, साथी, कार्यालय, संघ/संस्थालाई विभिन्न समारोह वा उत्सवमा उपहारका रुपमा प्रदान गर्न सक्छौं ।

बरपीपल अभियान

बरपीपल, शमी, नीम पाइने संसारका सबैजसो देशमा (मूलतः भारत, बङ्गलादेश, नेपाल, भुटानलगायत अन्य) बरपीपल सङ्कटमा छन् । निकै नाश भएका छन् । यसो हुनुमा मुख्य कारण प्रारम्भमा हाम्रा पुर्खाले धेरै बरपीपल चौतारी निर्माणको हिसाबले बाटोको छेउमा लगाए तर आज बाटो विस्तारका क्रममा धेरैजसो नासिए र त्यसको विकल्पमा अन्यत्र लगाउने काम भएन तर पछिल्लो समय वातावरणप्रेमी हात बाँधेर बसेका छैनन् । बरपीपल, शमी, नीमको अभियानलाई संसारभरि फैलाइरहेका छन् । कहीं संस्थागत, व्यक्तिगत वा स्वयंसेवकको रूपमा दशौं हजार विरुवा विभिन्न स्थानमा स्थानीय जनता, युवा, विद्यार्थीको सहयोगमा लगाउने र हुर्काउने काम गरिरहनुभएको छ, जसले संसारभरिका अभियन्तालाई ठूलो प्रेरणा मिलेको छ ।

छिमेकी देश भारतमा अभियन्ताले प्रशंसनीय ढङ्गले अभियान चलाइरहनुभएको छ । मूलतः पीपल, तुलसी, नीम नामको अभियानले सकारात्मक प्रभाव पारेको छ । भारतका दशौं हजार युवा, विद्यार्थी स्वयंसेवकका रुपमा सहभागी भएका छन् । यो हाम्रा लागि खुशीको कुरा हो । नेपालमा पनि मधेस प्रदेशको राजधानी जनकपुरधाममा थुप्रै अभियन्ता 'क्लिन जनकपुर, ग्रिन जनकपुर' अभियानमा लाग्नुभएको छ । उहाँहरूको अभियानले सार्थकता पाउने क्रममा छ । यो अभियान जनकपुरमा मात्र सीमित नभएर देशका विभिन्न भागमा फैलिरहेको छ । यसले ठूलो नैतिक बलको काम गरेको छ । देशका विभिन्न वन कार्यालय पनि विरुवा प्रवर्द्धनमा लागिरहेको छ । यो अभियानले त्यतिबेला सार्थकता पाउँछ, जतिबेला भाइबहिनीबाट सहयोग प्राप्त हुन्छ । यसमा स्कुलका बाबु नानीबाट हामीले ठूलो अपेक्षा गरेका छौं । यसरी एक एक गरेर हामी सहज ढङ्गले सय अनि हजारमा पुऱ्याउन सक्छौं ।

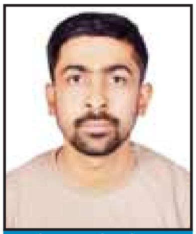
डिभिजन वन कार्यालय धादिङका स्टाफहरू बिहान बिहान हातमा केहि ज्यावल बोकेर तपाईंहरूको घर, पर्खाल वरिपरिका साना बरपीपलका बिरुवा सङ्कलन गर्दै हिडेका याद गर्नु भएको छ ? धेरै यसमा अचम्म मानेर सोध्नु हुन्छ ? यो के गरेको भनेर । हामी पनि यहि पुण्य अभियानमा छौं । यो अभियानमा एकछिन भए पनि मोबाइल छाडेर आउनुस् । तपाई हामी हातेमालो गरौं । प्रकृति र संस्कृति जोगाउने अभियानमा अहिलेबाट नै लागौं ।

सबै भाइबहिनीले यो लेख पढेपछि बरपीपल, शमी, नीम लगाउने र अन्यलाई लगाउन अभिप्रेरित गर्नेछन् भन्ने आशा राख्दै अहिलेलाई बिदा ।

(आचार्य डिभिजन वन कार्यालय धादिङका डिभिजनल वन अधिकृत हुन् । उनी प्रकृति र संस्कृति मार्फत् वन संरक्षण अभियानमा संलग्न छन् । यसैगरी वन प्राविधिक सुरेश शर्मा जनकपुरमा क्लिन जनकपुर, ग्रीन जनकपुर अभियानमा आवद्ध छन् र देववृक्ष संरक्षण अभियान चलाइरहेका छन् ।)

बिर्सिएका पारिजात

करिव ६ महिना अगाडिको बिहान, म कार्यरत रहेको बेनिघाट सब डिभिजनको अफिस बिशालटारमा काम गर्दै रहँदा डिभिजन वन कार्यालय धादिङका डिभिजनल वन अधिकृत बिष्णु प्रसाद आचार्य सरको फोन आयो । एकछिन त फोन न उठाई बसे र मनमनै सोचे आज पनि पक्कै केही नयाँ प्रसङ्ग होला । उहाँ प्राय: नियमित कामको अलावा नयाँ नयाँ र फरक प्रसङ्गको कुरा उठाइरहनु हुन्छ जसले हामीलाई छुट्टै उर्जा दिन्छ र हरेक विषयलाई नयाँ ढङ्गले सोच्ने प्रेरणा समेत दिन्छ । यो पटक पनि मैले सोचे अनुसार नै भयो । उहाँले नीलकण्ठ बहुमुखी क्याम्पसका उप-प्राध्यापक डा. नवीनबन्धु पहाडीको हवाला दिदै जवाङ खोलाको माथि ठूलो पारिजातको वन भएको र त्यसको जानकारीको माग गर्नुभयो । म यहाँ कार्यरत भएको करिब ६ महिना हुन लाग्दा पनि मलाई यो विषयमा थाहा थिएन र मैले चाँडै नै सो विषयमा जानकारी गराउने प्रतिबद्धता जनाए र लागें सो क्षेत्रको भ्रमणमा । घरको आँगनमा एक दुई वटा मात्र पारिजातको बोट देखेको म, सुरुमा त पारिजातको जङ्गलै हुन्छ र भन्ने कुराले अचम्मित भएको थिएँ तर जब त्यहाँको पारिजातको जङ्गल देखे यसले मलाई बिश्मय तुल्यायो ।



रोजन पोखरेल

एक पटकको भ्रमण पश्चात केही जानकारी प्राप्त भयो र त्यहाँको प्रारम्भिक जानकारी उहाँलाई गराए । यसबाट उत्साहित हुँदै उहाँ सहितको वन कार्यालयको टोलीले बेनीघाट रोराङ गाउँपालिका वडा नं. १० मा रहेको जवाङ मौवाखोला सामुदायिक वन क्षेत्रको भ्रमण पश्चात् हामीले सामाजिक सञ्जालको सदुपयोग गर्दै व्यापक प्रवर्द्धन गऱ्यौं र डिभिजन वन कार्यालयको सहयोगमा तत्कालै केही सुधारका काम गर्यौ । त्यस क्षेत्र वन डढेलोको उच्च जोखिममा रहेको हुँदा त्यस क्षेत्रमा रहेका पतकरहरूलाई हटाई डढेलो व्यवस्थापनको कार्य गऱ्यौं । त्यसका अलावा त्यहाँ रहेका झाडी तथा मिचाहा प्रजाति हटाएर पारिजातका विरुवालाई हुर्किने प्रशस्त ठाउँ प्रदान गऱ्यौं ।

विष्णु सर लगायतको टोलीसँगको भ्रमण सक्काएर जब म अफिस फर्किए तब मेरो मस्तिष्कमा बाल्यकालको सम्झनाले घर गऱ्यो । हामी अरुबेला भन्दा बढी दशैंमा घर नजिकको मनकामना मन्दिर (मकवानपुरको प्रसिद्ध मन्दिर) नियमित जान्थ्यौं । त्यो पनि सक्खारै । जति सक्खारै भए पनि हामीभन्दा पहिला नै उठेर पारिजातले आफ्नो मोहनी धन्दा सुरु गरिसकेकी हुन्थिन् । पारिजातको मनमोहक बास्नाले हामीलाई मन्त्रमुग्ध बनाउँथ्यो । हामी उम्दा उमेरका केटाकेटी पारिजातको बासनाले गाउँ नै मत्मतिदा किन अपवाद हुन्थ्यौं र ?

वर्षा ऋतुको अन्त्यसँगै आउने सरद ऋतुको माहोलमा एका बिहानै भुई भरि सेताम्मै भएर फुल्ने यो पारिजातको फूलको वासना एकदमै मनमोहक हुन्छ । शरद ऋतुको आगमनले आकास खुलेर नीलो भएको देख्दा यस्तो लाग्छ कि हामी बसेको ठाउँ भन्दा माथि समुन्द्र छ र त्यो फाट्टफुट्ट देखिने सेता बादल चाहीँ त्यही समुन्द्रको टापु जस्तो । त्यो खुलेको नीलो आकास, भुइ भरि झरेका सेता फूलहरू

अनि त्यसको बासनाले दशैंको माहोलको सृजना गर्दथ्यो। पारिजातको फूलको बासना आफूले महसुस गर्दा आज पनि त्यही बाल्यकालको त्यो माहोलको याद दिलाउँछ र बढो आनन्दिभूत हुन पुग्छु।

यो भ्रमणले मलाई बाल्यकालको सम्झना मात्र होइन दिमागमा विभिन्न प्रकारका प्रश्नहरू उब्जिन थाले। पहिला कसैले वृक्षारोपण गरेर आज त्यो जङ्गल हुन पुगेको पो हो कि वा पहिलादेखि नै प्राकृतिक रुपमा यहीं थियो कि ? उक्त फूल राती मात्र किन फुल्दो हो ? यसका फाइदाहरू के-के होलान् ? यसका चुनौती र अवसरहरू के-के होलान् ? यिनै प्रश्नहरूका उत्तर खोज्ने क्रममा सामुदायिक वनका अध्यक्षसँग यस बारेमा जानकारी लिने जमर्को गरे र पारिजात उक्त स्थानमा धेरै पहिलाबाटै रहिआएको जानकारी प्राप्त भयो। साथै उक्त पारिजातलाई स्थानीयहरूले खस्रे भनि चिन्ने र त्यसको प्रयोग घाँस, दाउरा तथा तरकारी खेतीमा थाक्राको रूपमा र अत्याधिक प्रयोग गर्ने गरेको पाइयो। केही अन्यत्र स्थानमा बुझ्दा मानिस मरण हुँदा जलाउनको लागि पनि यसको दाउराको प्रयोग हुने रहेछ।

जानकारी हासिल गर्ने क्रम त्यति मात्रमा सीमित भएन, त्यसका लागि विभिन्न नेट मार्फत यसबारेमा थप प्रकाशित लेखहरूको अध्ययन गर्न थाले। क्याम्पस पढ्ने ताका प्राय बिरुवाको वैज्ञानिक नाम घोकी घोकी पढियो र त्यही बेलामा नै यसको अंग्रेजी र वैज्ञानिक नाम चाहीं याद थियो। वैज्ञानिक नाम (*Nyctanthes arbor-tristis*) र अंग्रेजीमा (Night Jasmine) भनिने यो प्रजातिको बारेमा अन्य जानकारी चाहीं यसको कार्ययोजना बनाउने सन्दर्भमा मात्र थाहा पाए। यसलाई संस्कृतमा 'शेफालिका', हिन्दीमा 'हिम सागर' भनिंदो रहेछ। सबै देवदेवीलाई यसको फूल अत्यन्तै प्यारो छ, भदौ र असोज महिनाको बेला काठमाडौंका सबैजसो देवदेवीको शिरमा यो फूल चढाइन्छ।

प्रचलित पौराणिक कथाका आधारमा पारिजातको नामाकरण भएको विश्वास गरिंदो रहेछ। पारिजातको फूलको उत्पत्तिका बारेमा एक होइन अनेक कथा उपकथा प्रसंग रहेछन्। जसमध्ये हरिवंश पुराणमा गरिएको धार्मिक वर्णनअनुसार यो पुष्प देवता र दानवबिच भएको समुद्र मन्थनबाट उत्पत्ति भएको थियो। पछि भगवान् इन्द्रले यो वृक्षलाई इन्द्रलोक लिएर गए। स्वर्गमा मात्रै पाइने यो दिव्यवृक्ष पृथ्वीमा कसरी आइपुग्यो भन्ने बारेमा एउटा रोजक किम्बदन्ती रहेछ। भनाइमा एक दिन नारदमुनि उपहार स्वरुप पारिजात फूल लिएर इन्द्रलोकबाट कृष्णलाई भेट्न पुगेछन्। भगवान् कृष्णलाई त्यो फूल अत्यन्त सुन्दर र मोहक लागेर आफ्नो साथमा रहेकी प्रिय पत्नी रुक्मिणीलाई दिएछन्। त्यसपछि नारद फेरि कृष्णकी अर्की पत्नी सत्यभामा कहाँ पुगेर आफूले स्वर्गबाट ल्याएको

अलौकिक पुष्प कृष्णले रुक्मिणीलाई मात्रै दिएको र उनलाई एउटा पनि नराखिदिएको कुरा सुनाइदिएछन् ।

अनि रिस र ईर्ष्याले सत्यभामाले कृष्णलाई पारिजातको वृक्ष नै ल्याइदिन ढिपी गरिछन् । उनको जिद्दीको अगाडि आजित भएर कृष्णले सो वृक्ष स्वर्गलोकमा मात्र भएको र इन्द्रसँग अनुरोध गरेर ल्याइदिने वाचा गरेछन् तर यता नारद मुनिले फेरि स्वर्गलोकमा पुगेर कृष्णले पारिजात वृक्ष लिन आउँदै गरेको र उक्त वृक्ष इन्द्रलोकको सम्मान र सम्पत्ति भएकाले कृष्णलाई सुम्पन नमिल्ने कुरा इन्द्रलाई सुनाए । कृष्णले आफ्नो एक दूतलाई वृक्ष लिनको लागि इन्द्रलोक पठाएछन् तर इन्द्रले पारिजात दिन इन्कार गरेछन् । कृष्णले उनको दूत फूल नलिईकन खाली हात आएको देखेर क्रोधित भई इन्द्रलोकमा आक्रमण गरेर पारिजात आफ्नो कब्जामा लिन सफल भएछन् तर देवराज इन्द्र रिसको आवेगमा आएर श्राप दिएछन् “यो पुष्प रातमा मात्र फुल्नेछ, दिनमा कसैले देख्न सक्ने छैन र यसमा कुनै फल लाग्ने छैन” । कृष्णले पारिजातको वृक्षलाई धर्तीमा लिएर आए अनि पत्नी सत्यभामाको वाटिकामा यसरी रोपिदिए कि वृक्ष थियो सत्यभामाको बगैँचामा तर यसको फूल भने रुक्मिणीको बगैचामा झर्थ्यो । यसरी अहिले पनि देखिन्छ यो फूल बोटको सिधै तल फेदमा या नजिकै नझरेर अलि टाढा झर्ने गर्दछ ।

यो त भयो यसको पौराणिक कथा अब यसको अन्य पक्षमा हेरौं । यसको फैलावट पाकिस्तानको उत्तरी भाग, नेपालको दक्षिणी भाग, भारतको उत्तरी र दक्षिण पूर्वी भू-भाग हुँदै थाइल्यान्डसम्मै रहेको छ । यो प्रजाति प्राय ३००-१,२०० मिटर उचाईका समशीतोष्ण तथा उपोष्णकटिबंधिय क्षेत्रमा पाइन्छ । १० मिटरसम्म अग्लो हुने यो प्रजातिको बोक्रा भने खैरो रङ्गको हुन्छ र साना हाँगाहरूमा खैरो सेतो रौंले ढाकेको हुन्छ । पारिजातका फूलहरू सामान्यतया २-७ वटाको समूहमा फुल्छन् र तिनीहरूमा सेतो ५-८ वटा लोव भएको कोरोला (Corollo) हुन्छ जसको केन्द्रमा सुन्तला-रातो रङ्गको चम्किलो डाँठ हुन्छ । चिल्लो र चम्किलो कोरोलाको लम्बाई १३ मि.मि. भन्दा बढी हुन्छ जसमा सुन्तला रङ्गको ट्युबुलर खण्ड ६-८ मि.मि. लामो

जवाङ मौवाखोला साव, बेनिघाट, रोराङ-१०, धादिङमा रहेको पारिजातको जङ्गल

हुन्छ । क्यालिक्सको (Calyx) लम्बाई ६-८ मि.मि.को बिचमा हुन्छ जुन बाहिरबाट रौं जस्तो र भित्र चिल्लो तथा किनारा काटिएको हुन्छ ।

औषधीय प्रयोगदेखि लिएर खाद्य र सौन्दर्य प्रशोधन उद्योगहरूसम्म पारिजातको प्रयोग हुने गरेको छ । यो बोट एक प्रसिद्ध परम्परागत औषधीय बोट पनि हो जुन आयुर्वेदमा विभिन्न औषधीय कार्यहरू जस्तै एन्टी-आर्थराइटिक, एन्टीब्याक्टेरियल, एन्टी-इन्फ्लेमेटरी, एन्टी-डायबेटिक, हेपाटोप्रोटेक्टिभ, एन्टीअक्सिडेन्ट, एन्टिमाइक्रोबियल, एन्टी-पाइरेटिक, एन्टी-एलर्जी, एन्टीभाइरलको लागि प्रयोग गरिन्छ । एथनोमेडिसिनमा यसको चिकित्सीय प्रयोगहरू निरन्तर ज्वरो, बाथ, मलेरिया, छालाको समस्या, पाचन समस्या, महिनावारीमा समस्या र घाउ निको पार्ने जस्ता धेरै रोगहरूको उपचारको लागि लाभदायक रहेको छ । अहिले पारिजातको चिया बनाएर खाने र होटलमा महँगो मूल्यमा जान पनि थालेको छ ।

पारिजात संरक्षणमा रहेको चुनौतीको कुरा गर्दा राष्ट्रिय तथा स्थानीय स्तरमा संरक्षण प्राथमिकतामा कमी हुनु,

पारिजातको महत्व तथा उपयोगिता सम्बन्धी जानकारीको कमी, वन क्षेत्रको अतिक्रमण, वन डढेलो, खुला चरिचरण, चोरी निकासी, तरकारी खेतीमा थाक्राको रूपमा प्रयोगको लागि अत्याधिक कटानी तथा अन्य मिचाहा प्रजातिबाट थिचोमिचो रहेका छन् । यसको संरक्षणका अवसरहरूमा यसको औषधीय गुण भएको हुँदा विभिन्न रोगहरूको उपचार गर्न सकिने, पारिजात पाइने क्षेत्र तथा भू-परिधिहरूमा पर्यटनको उच्च सम्भावना रहने, जैविक विविधता संरक्षण हुने, स्थानीय समुदायसँग रहेको पारिजात सम्बन्धी परम्परागत ज्ञान र सीपको जगेर्ना गर्न सकिएमा अन्तरपुस्ता ज्ञान हस्तान्तरण गर्न सकिने रहेका छन् ।

पारिजात फूल न केवल सौन्दर्य र सुगन्धका लागि मनमोहक हुन्छ, यसको धार्मिक, सांस्कृतिक र औषधीय महत्व पनि अत्यन्त उच्च रहेको छ । पारिजातको उत्पत्तिबारेका पौराणिक कथाहरूले यसलाई एक दिव्य र पूज्यनीय पुष्प बनाउँछन् । प्राकृतिक रूपमा विरलै पाइने यो वनस्पति धादिङमा सामुदायिक वनमार्फत संरक्षणमा छ, तर यसको उपयुक्त संरक्षणको अभाव, अत्यधिक प्रयोग, र जनचेतनाको कमीकमजोरीले सङ्कटमा पर्न सक्छ। पारिजातको धार्मिक, औषधीय, जैविक र पर्यटकीन सम्भावनालाई ध्यानमा राख्दै यसको संरक्षण, प्रबर्द्धन र अध्ययन अत्यन्त आवश्यक छ । साथै, यसबारे स्थानीय ज्ञानको अभिलेखीकरण र अन्तरपुस्ता ज्ञानको हस्तान्तरण गर्न सकेमा पारिजातको दीर्घकालीन संरक्षण सम्भव हुनेछ। हामी यहि लेख मार्फत यो क्षेत्रको भ्रमणको लागि सबैलाई आमन्त्रण समेत गर्दछौं ।

(पोखरेल डिभिजन वन कार्यालय धादिङमा वन अधिकृतको रूपमा कार्यरत छन् ।)

तपाईंको बिरुवा कुन हो ?

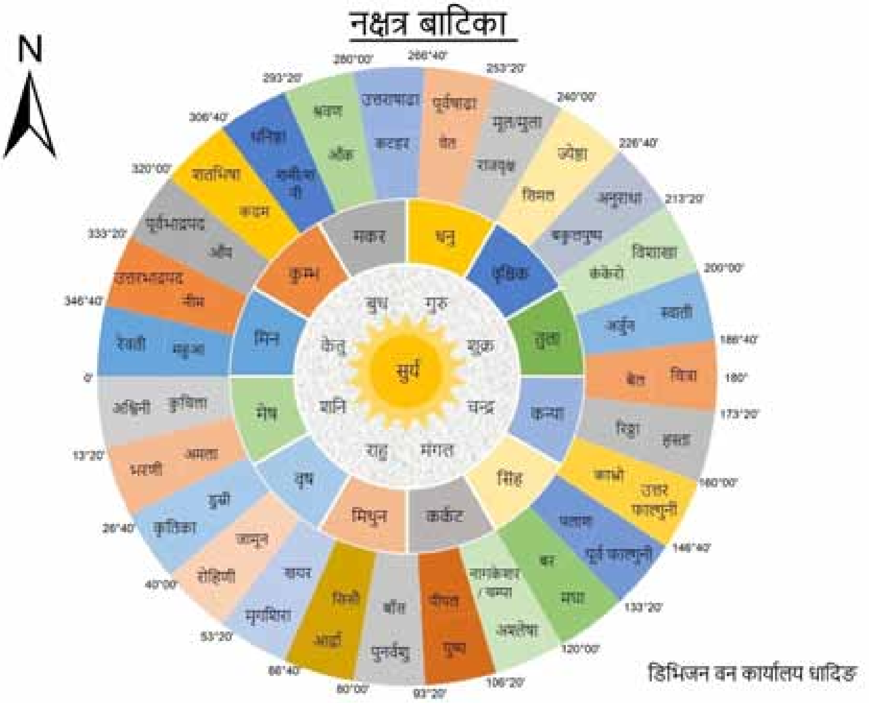
भाइबहिनीहरू ! जन्मसँगै हामीले एउटा एउटा बिरुवा पनि लिएर जन्मन्छौं, थाहा छ तपाईंको बिरुवा कुन हो ?

हाम्रो जन्म निश्चित राशि र नक्षत्रमा भएको हुन्छ, हामी मध्ये कतिलाई यो थाहा छ भने कतिलाई थाहा नहुन सक्छ तर यो हामीले आफ्नो बारेमा जान्नै पर्ने विषय हो, यदि थाहा छैन घरमा आमाबुवालाई वा पण्डितलाई सोधेर भए पनि थाहा पाउनु पर्छ । नानीबाबुहरू, तपाईंहरूले पनि आफ्ना मातापितालाई सोधेर पत्ता लगाइराख्नु होला । तपाईंको जन्म कुन नक्षत्रमा भएको हो ? तपाईंको राशि के हो र तपाईंले सेवा गर्ने राशि, नक्षत्र तथा त्यसमा पर्ने बिरुवा के रहेछ ?

बिष्णु प्रसाद आचार्य

राशि र नक्षत्रको बारेमा सामान्य जानकारी पछि हामी नक्षत्र बाटिकालगायत अन्य देववृक्षको बारेमा छोटो छलफल गर्नेछौं । हाम्रो वैदिक शास्त्र, तन्त्र शास्त्रले प्रत्येक ग्रह, राशि, नक्षत्रमा जन्म भएका मानिसको भलाइको लागि एक एक प्रजातिको बिरुवा सिफारिस गरेको छ । वैदिक एवं ज्योतिष शास्त्र अनुसार कुनै व्यक्ति जन्मँदाको बखत निश्चित राशि, ग्रह, नक्षत्र आदिले व्यक्तिको आगामी दिनको गति, भाग्य आदि निर्धारित हुन्छ । वैदिक शास्त्रले कुनै व्यक्तिको कुण्डलिनी, ग्रह, नक्षत्रको आदिको दोष भएमा ती दोषबाट मुक्त हुन विभिन्न रत्न एवं धातुको प्रयोगका साथै विभिन्न प्रकारका पूजा, पाठ, जप, तप आदिको सिफारिस गरेको हुन्छ । सबैसँग यी महँगा रत्न, धातु ग्रहण गर्ने अनुकूलता वा पूजा पाठको संयोग नमिल्न सक्छ अथवा यिनको प्रयोगबाट पनि सबै दोष मुक्त नहुन पनि सक्छ । यिनै सिफारिसमध्ये नक्षत्र अनुसारको बिरुवा रोपण, जलसेंचन, गोडमेल, संरक्षण लगायत अन्य सेवाले व्यक्तिको ग्रह दोषादी, मानिसमा उत्पन्न हुने नकारात्मक ऊर्जा, दोष हट्ने वा घट्ने प्रगाढ विश्वास गरिन्छ ।

शास्त्र अनुसार यी रुखमा भगवान्/देवी देवताको अंश रहेको हुन्छ र यी रुख बिरुवाको पूजा, सेवा गर्नु भनेको प्रत्येक नक्षत्र, नवग्रह र राशिको पनि सेवा गर्नु हो भन्ने विश्वास छ । यिनै हाम्रा २७ नक्षत्र अनुसारका बहुगुणी र औषधीय महत्व बोकेका २७ वटा फरक फरक प्रजातिका बिरुवा निश्चित दिशा र

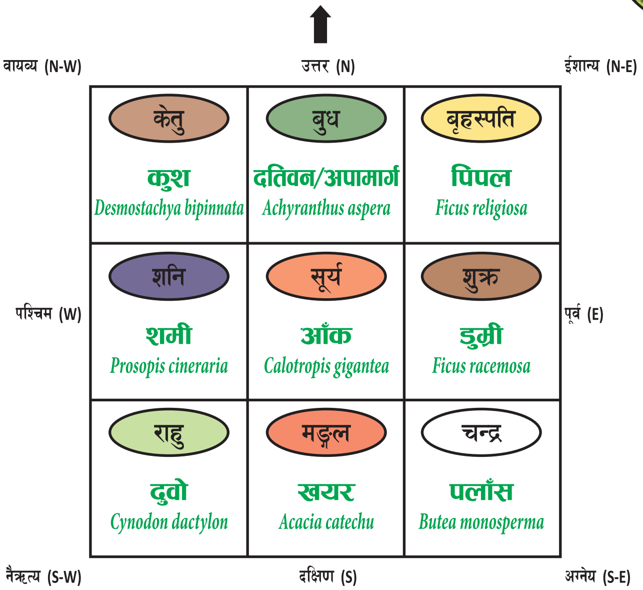


दुरी (डिग्री आदि मिलाएर) अनुसार रोपेर तयार गरिएको बगैंचा वा बाटिका नै नक्षत्र बाटिका हो । यो प्रकृति एवं जैविक विविधता संरक्षणको हिसाबले पनि उत्कृष्ट अभ्यास हो किनकि एकै स्थानमा २७ प्रकारका प्रजाति रोपण एवं संरक्षण गर्नु दुर्लभ संयोग हो भने अध्यात्म अनि संस्कृतिमा विश्वास गर्नेले पनि एकै स्थानमा यिनको पूजा, सेवा गर्न पाउनु तिनको पात, हाँगा एवं जराको प्रयोग गर्न पाउनु असीम आनन्द र सौभाग्यको कुरा हो ।

नक्षत्र अनुसार सिफारिस गरिएका बिरुवा

नक्षत्र वृक्षारोपणको लागि बहु उपयोगी र धार्मिक महत्वका बिरुवा सिफारिस गरिएका छन् । केही विद्वानले नक्षत्र बाटिकाको लागि १०८ नाम अनुसार फरक प्रजातिको बिरुवा लगाउनु पर्ने बताएका छन् तर हामी यहाँ २७ नक्षत्र अनुसारका बिरुवाको मात्र चर्चा गर्नेछौं । यसबाट नानीबाबुले कम्तिमा आफ्नो नक्षत्र र आफ्नो बिरुवाको बारेमा जानकारी पाउनेछन् र संरक्षण अभियानमा लाग्ने अपेक्षा गरेका छौं । जुन निम्न अनुसार रहेको छ ।

अश्विनी नक्षत्र हुनेको बिरुवा कुचिला (*Strychnos nuxvomica*) हो भने यसैगरी क्रमशः भरणीको अमला (*Phyllanthus emblica*), कृतिकाको डुम्री (*Ficus racemosa*), रोहिणीको जामुन (*Syzygium cumini*), मृगशिराको खयर (*Acacia catechu*), आद्राको सिसौ (*Dalbergia sissoo*), पुनर्वसुको बाँस वा बाबुल (*Dendrocalamus strictus*), पुष्यको पीपल (*Ficus religiousa*), अश्लेशाको नागकेसर (*Mesua ferrea*), मघाको बर (*Ficus bengalensis*), पूर्वफाल्गुनीको पलाँस (*Butea monosperma*), उत्तर फाल्गुनीको पहरे पीपल/काभ्रो (*Ficus rumphii*), हस्ताको रिट्ठा (*Sapindus mukorossi*), चित्राको बेल (*Aegle marmelos*), स्वातिको अर्जुना (*Terminalia arjuna*), विशाखाको कंकेरो वा नागकेसर (*Mytenus emarginata*),



नवग्रह बाटिका

अनुराधाको बकुलपुष्प (*Mimusops elengi*), ज्येष्ठाको सिमल (*Bombax ceiba*), मूल/मुलाको राजवृक्ष (*Cassia fistula*), पूर्वाषाढ़ाको बेत (*Calamus rotang*), उत्तराषाढ़ाको कटहर (*Artocarpus heterophyllus*), श्रवणको आँक (*Calotropis gigantea*), धनिष्ठाको समी/शनि (*Prosopis cineraria*), शतभिषाको कदम (*Anthocephalus cadamba*), पूर्वभाद्रपदको आँप (*Mangifera indica*), उत्तरभाद्रपदको नीम (*Azadirachta indica*), रेवतीको मौवा (*Madhuca indica*) रहेका छन् भने २८ औ नक्षत्र अभिजितको सीताफल/सरिफा सिफारिस गरिएको छ

नवग्रह एवं राशि बाटिका

यसैगरी हामीले मानी आएका नौ वटा ग्रह र १२ वटा राशिको पनि फरक प्रजातिका बिरुवाको सिफारिस गरिएका छन् । हाम्रो शास्त्रले मानी आएको नवग्रहमा सूर्यको लागि आँक (*Calotropis gigantea*), चन्द्रको पलाँस (*Butea monosperma*), बुधको दतिवन/अपामार्ग (*Achyrantus aspare*), शुक्रको डुम्री (*Ficus recimosa*), मङ्गलको खयर (*Acacia*

राशी बाटिका

catechu), वृहस्पतिको पीपल (*Ficus religiosa*), शनिको शनि/समि (*Prosopis cineraria*), राहुको दुबो (*Cynadon dactylon*) र केतुको कुश (*Desmostachya bipinnata*) छन् ।

यसैगरी राशि बाटिकाको लागि मेष राशिको लागि रक्त चन्दन (*Pterocarpus santalinus*), वृषभको छतिवन/सप्तपर्ण (*Alstonia scholaris*), मिथुनको कटहर (*Artocarpus heterophyllus*), कर्कटको पलाँस (*Butea monosperma*), सिंहको पदरी/कुबेरकच (*Stereospermum chelonoides*), कन्याको आँप (*Magnifera Indica*), तुलाको बकुल (*Mimusops elengi*), वृश्चिकको खयर (*Acasia catechu*), धनुको पीपल (*Ficus religosa*), मकरको सिसौ (*Dalbergia sisso*), कुम्भको समी (*Prosopis cineraria*), मीनको बर (*Ficus bengalensis*) हुन् ।

वृक्षारोपण

सबै धार्मिक प्रजातिको वृक्षारोपणको लागि पहिलो काम भनेको सबै प्रकारका बिरुवा जुटाउनु हो । यी मध्ये केही बिरुवा हाम्रा वरिपरि सहजै उपलब्ध हुन्छन् भने केही बिरुवा खोज्न अलिक मेहनत नै गर्नुपर्दछ । सधैँ बाटिका बनाउन स्थान, बजेट आदिका कारणले अनुकूल नहुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा तपाई आफ्नो नक्षत्र, ग्रह वा राशिसँग सम्बन्धित आफ्नो घर वरिपरिको सार्वजनिक तथा निजी जग्गामा यी बिरुवा लगाउन सक्नुहुनेछ । तपाईंको टोल छिमेक वा परिवारमा आफ्नो नक्षत्र, ग्रह, राशि मिल्ने व्यक्तिहरूको सानो समूह बनाएर पनि रोपण, गोडमेल, घेरवार लगायत संरक्षणको काम गर्न सक्नु हुन्छ । तपाईंले कम्तीमा पनि आफ्नो नक्षत्र, ग्रह, राशिको बिरुवामा नियमित रूपमा पानी हाल्ने, गोडमेल आदि गरेमा आध्यात्मिक हिसाबले ठूलो पुण्य र प्राकृतिक हिसाबमा धर्तीको सेवा हुनेछ ।

यो अत्यन्त प्रकृतिमैत्री छ । बिरुवाले धर्तीमा पुऱ्याउने अन्य वातावरणीय सेवाका अतिरिक्त यसले व्यक्तिको आत्मविश्वासमा अतुलनीय रूपमा वृद्धि गरेर अगाडि बढ्न मद्दत गर्दछ भने अर्कोतर्फ बिरुवा रोपण एवं संरक्षणको माध्यमबाट व्यक्तिलाई प्रकृतिप्रति उसको प्रेम, विश्वास एवं निष्ठालाई बढवा दिएर आगामी दिनमा यी र यस्ता बिरुवा संरक्षणको अभियानमा लाग्न प्रेरणा समेत प्रदान गर्दछ । तसर्थ यो नक्षत्र बिरुवा रोपणले एकै पटक प्रकृति एवं संस्कृतिको सेवा गर्दछ । यसले हराउँदै गएको संस्कृतिको पुनर्स्थापना गर्न समेत मदत गर्नेछ जुन अहिलेको प्रखर आवश्यकता हो । हामीकहाँ अत्यन्त कम मात्र यस्ता बाटिका छन् र भएका एकाध स्थानको पनि यकिन तथ्याङ्क छैन । यसलाई देशका सबै जसो जिल्लामा सम्भव हुने धार्मिक एवं सामाजिक संघ संस्थाले अभियानको रूपमा नै लगाउनुपर्ने देखिन्छ । डिभिजन वन कार्यालय, धादिङले नीलकण्ठ नगरपालिका वडा नम्बर १२ को नानीझार शिवालय मन्दिरमा नक्षत्र बाटिकाको निर्माण गरेको छ भने सल्यानटारको पान्धारे दुग्धेश्वर महादेव मन्दिर धार्मिक वन भित्र नक्षत्र, ग्रह र राशि बाटिकाको निर्माण

गरेको छ। अनुकूल समयमा नानीबाबु त्यो स्थानको भ्रमण गरेर केही जानकारी लिन सक्नुहुनेछ। थप जान्न चाहेमा नेटको माध्यमबाट पनि धेरै नयाँ कुरा थाहा पाउन सकिन्छ। हामी यी र यस्ता विषयमा सबैको जिज्ञासा बढोस् भन्न चाहन्छौ।

यो जैविक विविधताको संरक्षण हिसाबले पनि मोडल हुन् सक्ने सरोकार राख्नेले अभियानको रूपमा लगाउन सकिन्छ। देशका सबै पालिकाले आफ्नो वरिपरिको खाली, पर्ती तथा धार्मिक स्थानमा यस्ता बिरुवा रोपेर हरियालीको अलावा एउटा धार्मिक गन्तव्यको रूपमा विकास गर्न सक्छ तर दुर्भाग्य यो कुरा धेरै पालिका, समुदाय, व्यक्तिलाई अझै थाहा छैन। तसर्थ यसका लागि आवश्यक प्रचार, प्रसारको माध्यमबाट प्रकृति र संस्कृति दुवैको जगेर्ना हुने यी र यस्ता बाटिका निर्माणमा आजैबाट लाग्नुपर्ने देखिन्छ।

यत्रो लामो लेख पढी सकेपछि तपाईंलाई यस्ता बिरुवा नै किन चाहियो जुन बिरुवा लगाए पनि भइहाल्छ नि भनेर मनमा आउनु स्वाभाविक नै हो। हामीलाई पनि सुरुसुरुमा यस्तै लाग्थ्यो। यो लेखको मुख्य आशय भनेको राशि, नक्षत्र, ग्रहको बारेमा जानकारी दिनुको अलावा बिरुवा भनेका केवल बिरुवा मात्र होइनन् है भनेर अनुभूत गराउनु पनि हो। हामीले यी र यस्ता विषयलाई सधैं नजर अन्दाज गर्दै आयौ। रुख बिरुवालाई वातावरण विज्ञान, जैविक विविधता वा आर्थोपार्जनसँग मात्र जोड्दै आयौं तर यथार्थमा हुनुपर्ने चाहीँ "रुख बिरुवा लगाउनु वा जोगाउनु भनेको केवल रुख लगाउनु, जोगाउनु वा वातावरण वा जैविक विविधताको संरक्षण मात्र होइन। यो भनेको इतिहास जोगाउनु, सभ्यता जोगाउनु, संस्कृति जोगाउनु र यिनका साथसाथै सम्वृद्धि पनि जोगाउनु हो।" तसर्थ आउनुस्, अबका दिनमा रुख, बिरुवा, वन्यजन्तुलाई यिनका संरक्षणको अलावा इतिहास, सभ्यता र संकृतिसँग पनि जोडौं र वन संरक्षणमा नयाँ अध्यायको थालनी गरौं।

प्रिय भाइबहिनीहरू ! अब त तपाईंलाई निम्न जिज्ञासा पक्कै पनि उत्पन्न भयो होला :

मेरो नक्षत्र के रहेछ र मेरो बिरुवा कुन हो ?

मेरो राशि के रहेछ ? मेरो राशि भित्रको बिरुवा चाहीँ के होला नि ?

मेरो ग्रह अनि ग्रह अनुसारको बिरुवा के होला ?

यी कुरा पत्ता लगाउँदा मात्र पनि भाइबहिनीलाई पक्कै आनन्दित तुल्याउनेछ अनि आफ्नो ग्रह, राशि, नक्षत्र अनुसारको बिरुवा रोपण गर्दा पक्कै अझ रमाइलो हुनेछ।

यदि आफुले भनेको बिरुवा एक्लै रोपण गर्न सकिएन भने नि ? नआत्तिनु है। यसको पनि एकदम सजिलो उपाय छ नि। आफ्नो राशि, नक्षत्र मिल्ने एक भन्दा

नक्षत्र, राशी र ग्रह बाटिकामा बिरुवा रोप्दै, सल्यानटार, धादिङ

बढी साथि, आफन्त, छिमेकीसंग मिलेर सो अनुसारको बिरुवा लगाउने। अरुले लगाएका बिरुवामा भए पनि नियमित पानी हाल्ने, गोडमेल गर्ने, जोगाउने। यति त पक्कै गर्न सकिन्छ।

आजैबाट आफ्नो अनुकूलको बिरुवा लगाउ है। तपाईले यी बिरुवाको सेवा गर्दा पक्कै जगतको भलो, तपाईंको कल्याण र संसारकै कल्याण हुनेछ।

भवतु सब्ब: मंगलम।

(आचार्य डिभिजन वन कार्यलिय धादिङका डिभिजनल वन अधिकृत हुन्।)

प्लास्टिक सुपरहिरो

प्लास्टिक प्रदूषण, सुन्नु भएकै होला । सुन्दा साधारण लागे पनि हामी सबैले आफ्नो वरिपरि छ्यापछ्याप्ति देख्न सक्ने प्रदूषणको एक प्रकार यो पनि हो । आफ्नो घर तथा विद्यालयबाट निस्किनुस्, ४-५ कदममा प्लास्टिक अवश्य देख्नुहोला, बरु नदेखे अचम्म मान्दा हुन्छ । कसरी आयो होला त्यहाँ प्लास्टिक, कसले फालेको होला त्यहाँ प्लास्टिक ? कि हजुरले नै... ?

कुबेर राना मगर

प्लास्टिक भन्नाले पोलिथिन ब्याग मात्र नभएर प्लास्टिकबाट बनेका कप, स्ट्रे, चाउचाउ चकलेटका खोस्टा आदि सबै बुझ्नु पर्छ । प्लास्टिक यस्तो वस्तु हो जसलाई कुहिन वर्षौं लाग्छ । वर्षौं भनेको एक दुई होइन है, एक चोटि गुगल कि च्याट जिपिटिमा सर्च गर्नु होला प्लास्टिकजन्य वस्तुको कुहिन लाग्ने समय । यति सम्झिनुस् कि एक बोतल पानी खाएर त्यो बोतल कतै फाल्नु भयो भने सायद हजुरको छोराछोरीले पनि त्यो बोतल त्यही ठाउँमा देख्न सक्छन् । वातावरणमा कतै कुहिएर पनि नजाने अनि कतै काम नि नआउने भइसकेपछि उक्त प्लास्टिकको अब के हुन्छ त ?

अब सुरु गर्छ हामीले नै फालेको प्लास्टिकले ताण्डव । हामी मानिस त बाठा छौं, बढारेर हुन्छ कि लात्ताले हानेर हुन्छ, प्लास्टिकजन्य फोहोर अलि पर फ्यालिदिउँला, तर अन्य जीवजन्तु ? साना साना जनावरहरू र चराचुरुङ्गीहरू त आहारा खोज्दा प्लास्टिक मै अड्केर मर्ने गर्छन् । यसको सबैभन्दा बढी असर देखिने पानीमा बस्ने जीवजन्तुमा हो, जहाँ जीवहरूले आहारा सम्झेर प्लास्टिक खाँदा वा यही प्लास्टिकमा अड्केर प्राण त्याग्ने गर्छन् । धन्न हामीलाई केही नहुने रहेछ भनेर नि नसोच्नुस् है, यी प्लास्टिकहरू

त हामीले नि खाइरहेका छौं । वातावरणमा भएका प्लास्टिक टुक्रेर बिस्तारै माइक्रो प्लास्टिकमा परिणत हुन्छ जुन विभिन्न तरिकाले हामीले सेवन गर्छौं । यति भएपछि ती प्लास्टिकमा भएका केमिकलहरूले हामीलाई पनि असर गर्ने नै भयो ।

यसका साथै वातावरण कुरूप देखिने, पानी बग्ने ठाउँ पुरिएर वर्षाको बेला भल बग्ने, सहर बजार तथा गाउँ नै फोहोर देखिने त प्लास्टिकको हामी सबैलाई थाहा भएका र देखिरहेका असर भई हाले ।

अब कुन सुपरहिरो आएर बचाउला त हामीलाई प्लास्टिक प्रदूषणबाट ? सुपरहिरो खोज्न पर्ला र ? सुपरहिरो नै चाहिएला र ? हजुरहरू नै बरु हिरो मात्र बनिदिनुस्, पुग्छ । राम्रो मान्छे बन्नलाई, नराम्रो काम नगरीदिए मात्र पुग्छ । हजुरहरूले आफ्नो तर्फबाट प्लास्टिकजन्य वस्तुको प्रयोग नगरीदिए वा कम गरिदिए मात्र नि पुग्छ, प्लास्टिकजन्य फोहोर खुला वातावरणमा नफालिदिए पुग्छ । सानातिना चकलेट, चाउचाउका खोस्टाहरू त डस्टबिन नजिक नहुन्जेल आफ्नो खल्ती वा झोलामा केही समय राख्दा नि हिरो भइहालिन्छ नि । प्लास्टिकजन्य वस्तुलाई फाल्नुको साटो अरु केहि काममा फेरि प्रयोग गरे हिरो भइहालिन्छ नि । बिहेभोजमा दुना टपरीको प्रयोग, कार्यक्रममा साना साना पानीको बोतलको साटो पानीको जार सहित सिसा र स्टिलको गिलासको प्रयोग, प्लास्टिक कपको साटो पेपर कपको प्रयोग गरे हिरो भइहालिन्छ नि । हिरो बन्न गारो छैन, हिरो बन्छु बनेर अडान लिन गारो

हो । मौका छ, हिरो बन्नुस् । आफू, परिवार, समाज, वातावरण साथै सिङ्गो पृथ्वीलाई प्लास्टिक प्रदूषणबाट बचाउनुस् ।

Refuse (अस्वीकार गर्नुहोस्), Reduce (घटाउनुहोस्), Reuse (पुनः प्रयोग गर्नुहोस्),

Repurpose (पुनः प्रयोगको नयाँ तरिका अपनाउनुहोस्), Recycle (पुनः प्रशोधन गर्नुहोस्)

(राना डिभिजन वन कार्यालय धादिङमा रेन्जरको रूपमा कार्यरत छन् ।)

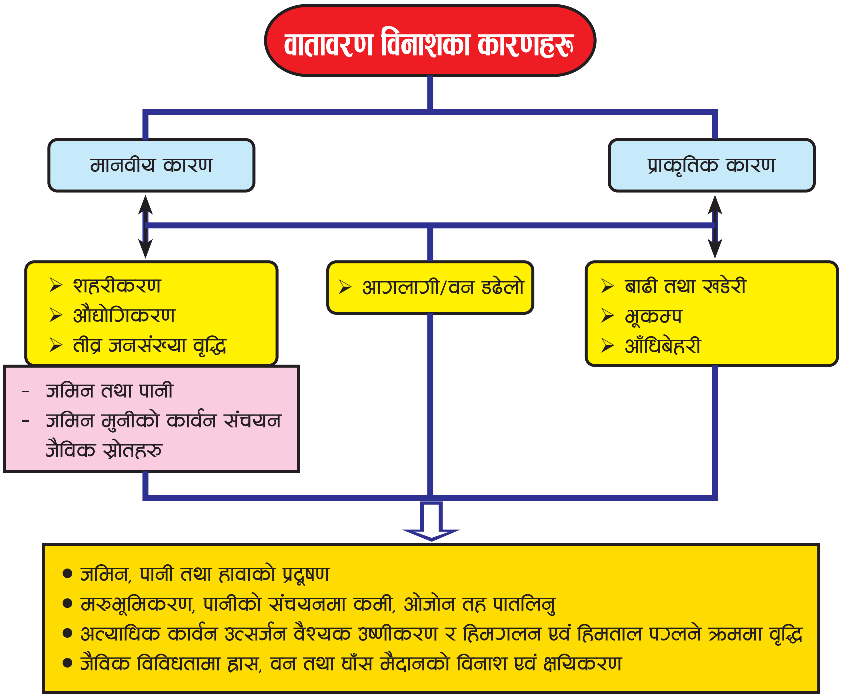
वातावरण संरक्षणमा युवाहरूको भूमिका

१. विषय प्रवेश

हिजोआज वातावरण तथा वातावरण संरक्षण सर्वत्र चर्चापरिचर्चा हुने विषय बन्न गएको छ। सामान्यतयाः वातावरण भन्नाले कुनै प्राणीको वरिपरि रहेको त्यो हरेक चिज वा तत्व हो जसले उसलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ। वातावरण शब्दलाई हामी यसको वृहद एवं संकुचित दुवै आयामहरूबाट बुझ्न सक्दछौं। वृहत अर्थमा वातावरण भन्नाले मानव र मानव समाज, उसको वरिपरिको प्राकृतिक प्रणाली र सामाजिक-आर्थिक परिवेश समेत बुझिन्छ भने संकुचित अर्थमा वातावरणलाई हावा, पानी, माटो, जीवजन्तु, वनस्पति आदि वा जैविक एवं अजैविक चिजवस्तुहरूको समष्टिलाई मात्र बुझिन्छ। वातावरणको संकुचित अर्थमा मानिसको सामाजिक, सांस्कृतिक, राजनीतिक वा आर्थिक पक्षहरूलाई समावेश गरिएको पाइँदैन। यस आलेखमा वातावरणको संकुचित अवधारणामा केन्द्रित रही विवेचना गर्ने प्रयास गरिएको छ।

केशव पराजुली

विश्वव्यापी रूपमा वातावरणीय विनाश एक अत्यन्त गम्भीर समस्या हो। वातावरण विनाशले प्रदूषण, जैविक विविधता ह्रास, वन्यजन्तु प्रजातिहरूको विलुप्ती, वन विनाश तथा मरुभूमीकरण, विश्वव्यापी उष्णता (Global warming) लगायत धेरै विषयहरू समेट्छ। वातावरणीय विनाशले हाम्रा वरपर रहेका सबै जैविक तथा अ-जैविक तत्वहरू जस्तै हावा, पानी, माटो, वनस्पति, जनावर तथा अन्य सबै सजीव र निर्जीव तत्वहरूको अवस्था बिग्रन जान्छ। विश्वको झण्डै तीन-चौथाइ जनसंख्या प्रत्यक्ष रूपमा प्राकृतिक



चित्र नं. १: वातावरण विनाश एवं क्षयिकरणका विविध कारण तथा असरहरु

स्रोतहरूमा आधारित गतिविधिहरूबाट जीविकोपार्जन गर्छन् भने बाँकी जनसंख्या पनि खाद्य, इन्धन, औद्योगिक उत्पादन तथा मनोरञ्जनको लागि अप्रत्यक्ष रूपमा यिनै स्रोतहरूमा निर्भर रहेका छन् ।

२. वातावरण विनाशका विविध कारणहरू

वातावरण विनाशमा मूलतः मानवीय तथा प्राकृतिक गरी दुईवटा कारणहरू जिम्मेवार रहेका छन् । गैरजिम्मेवारीपूर्ण मानवीय गतिविधिहरूले गर्दा नै वातावरणमा धेरैजसो अपुरणीय क्षति पुऱ्याइरहेको हुँदा यो एक सर्वत्र नैतिक एवं वातावरणीय न्यायको विषय समेत बन्न गएको छ । नेपाल लगायत अधिकांश देशहरूमा प्राकृतिक स्रोतहरू गम्भीर विनाश एवं क्षयिकरणको अवस्थामा रहेका छन् । कृषि क्षेत्रमा रासायनिक मलको प्रयोगले माटोको गुणस्तरमा ह्रास, भूक्षय तथा माटो कटान, क्षारीयकरण (Alkaline) तथा कृषि भूमिको उर्वरता ह्रास जस्ता कारणहरूले गर्दा गुणस्तरीय बालीको उत्पादनमा कमी आइरहेको छ ।

पछिल्लो कालखण्डमा विकासको नाममा विना योजना जथाभावी डोजर प्रयोग गरी सडक खन्ने, बस्ती विस्तार गरी भवन बनाउने, नदीजन्य पदार्थको उत्खनन् गर्ने, वन अतिक्रमण, वन विनाश तथा क्षयीकरण, वन डढेलो, अत्यधिक चरिचरण, पानी तथा जमिनमा जथाभावी फोहोरमैला विसर्जन गर्ने, कार्वन लगायतका अन्य हानिकारक हरितगृह ग्याँसहरूको अत्यधिक उत्सर्जन गर्ने आदि जस्ता कार्यहरूले वातावरणको विनाश गरिरहेका छन् । यसैगरी, मापदण्ड विपरित जथाभावी नदीजन्य पदार्थहरू (ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा आदि) निकाल्ने, धेरै शुष्क तथा अर्ध-शुष्क क्षेत्रहरूमा भू-जल स्रोतहरूको अत्यधिक दोहन गर्दा सतही जल स्रोतहरू प्रदूषित भएबाट खानेपानी तथा सिँचाइको लागि पानी क्रमशः दुर्लभ र प्रदूषित बन्दै गएको छ। यसबाट जलिय जैविक विविधतामा समेत नकारात्मक असर पर्न गएको देखिन्छ।

अर्कोतर्फ कमजोर भू-भौगर्भिक बनावट भएको र तुलनात्मक रुपले कान्छो पहाडको रुपमा रहेको चुरे क्षेत्रमा भएको वातावरणीय विनाशको कारण समथर तराईमा रहेका खोलानालाहरूमा बाढीको प्रकोप बढ्न जाने र भूमिगत जलभण्डारणमा नकारात्मक असर पर्न गई पानीको हाहाकार हुने समस्याहरू क्रमशः बढ्दै बढ्दै गइरहेका छन् ।

३. समस्या तथा चुनौती

जनसंख्या वृद्धि हुनु, अव्यवस्थित शहरीकरण बढ्नु, पूर्वाधार विकास र वातावरणबीचमा असन्तुलन हुनु, एकीकृत र योजनाबद्ध विकासमा कमजोरी रहनु, अस्पताल, शहरी तथा औद्योगिक क्षेत्रहरूबाट निष्काशन हुने विभिन्न प्रकारका फोहर तथा प्रदूषणको सही व्यवस्थापन गर्न नसक्नु र कृषि क्षेत्रमा अन्धाधुन्ध रूपमा प्रयोग गरिने विभिन्न विषादीहरूबाट वातावरण बिग्रिनु जस्ता पक्षहरू नेपालका लागि प्रमुख वातावरणीय समस्याहरू हुन् ।

प्रत्येक नागरिकलाई स्वच्छ र स्वस्थ वातावरणमा बाँच्न पाउने संवैधानिक हकलाई प्रत्याभूत गर्ने गरी आवश्यक नीति, कानून, मापदण्ड निर्माण र यसको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु प्रमुख चुनौती रहेको छ। वातावरणीय स्वच्छता सम्बन्धी विषयमा सबै निकाय र तहहरूको साझा प्रतिबद्धता जुटाउनु, ठूला उद्योग, यातायात तथा शहरी बस्तीमा मानवीय क्रियाकलापहरूबाट हुने जल,

जमीन, ध्वनि र वायु प्रदूषण नियन्त्रण गर्नु, प्लाष्टिक लगायत फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन तथा शहरी हरियाली कायम गर्नु, वातावरण र विकासबीच सन्तुलन कायम गर्नु, वातावरण प्रदूषण गर्नेबाट दायित्व वहन गराउनु, वातावरण संरक्षण प्रति नागरिकको दायित्व बोध गराउनु, अध्ययन अनुसन्धानमा साझेदारी र सहकार्य जुटाउनुका साथै सरोकारवालाहरूबीच समन्वय गर्नु यस क्षेत्रको थप चुनौतीका रुपमा रहेका छन् ।

४. वातावरण संरक्षणको लागि के गर्न सकिन्छ ?

प्रदूषण नियन्त्रण, फोहरमैला व्यवस्थापन र हरियाली प्रवर्द्धन गरी नागरिकको स्वच्छ र स्वस्थ वातावरणमा बाँच्न पाउने हकको सुनिश्चितता गर्नु आजको प्रमुख आवश्यकता हो । विकास र वातावरणबीच सन्तुलन कायम गर्दै दिगो विकासको लक्ष्य पूरा गर्ने सन्दर्भमा वातावरणसँग सम्बन्धित ऐन, नियम तथा अन्य क्षेत्रगत कानूनलाई निर्देश गर्न, अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धताहरू समेत पूरा गर्न तथा सरकारी, गैरसरकारी संस्था, समुदाय र निजी क्षेत्र र संघ, प्रदेश र स्थानीय तहका बीच वातावरण व्यवस्थापनमा समन्वय र सहकार्य गर्नु अत्यावश्यक रहेको छ ।

५. वातावरण संरक्षणको लागि अपनाउनुपर्ने रणनीति तथा कार्यनीतिहरू

१. तीनै तहका सरकारहरूले आ-आफ्नो कार्यक्षेत्रभित्र पर्ने वातावरण संरक्षण सम्बन्धी नीति योजना बजेट कार्यक्रमका साथै संस्थागत क्षमता विकास गर्दै जल, वायु, माटो, ध्वनि, विद्युत-चुम्बकीय तरङ्ग, रासायनिक तथा रेडियोधर्मी लगायत सबै प्रकारका प्रदूषणको रोकथाम, नियन्त्रण र न्यूनीकरण गर्ने ।
२. घरेलु, औद्योगिक तथा सेवा क्षेत्र लगायत सबै स्रोतबाट सिर्जित फोहरमैलाको व्यवस्थापन गर्ने ।
३. शहरी तथा नगर क्षेत्रमा उद्यान विकास तथा हरियाली विस्तार गर्ने ।
४. विकासका सबै आयामहरूमा वातावरणीय चासोलाई मूलप्रवाहीकरण गर्ने ।

५. प्रदूषण पीडितलाई वातावरणीय न्यायको सुनिश्चितता गर्ने । प्रचलित कानून बमोजिम प्रदूषकबाट क्षतिपूर्ति भराउने ।
६. वातावरण संरक्षण तथा प्राकृतिक स्रोतको दिगो व्यवस्थापनमा जनसहभागिता जुटाउने ।
७. वर्तमान तथा भावी पुस्ताबीचमा न्यायोचित हुने गरी प्राकृतिक तथा मानव निर्मित स्रोतहरूको उपयोग गर्ने ।
८. वातावरण संरक्षण र व्यवस्थापनका लागि शोध, अनुसन्धान र क्षमता अभिवृद्धि गर्ने ।
९. भू-उपयोग योजना बमोजिम मात्र जमीनको प्रयोग गर्ने ।
१०. सम्भव भएसम्म उपलब्ध स्रोत साधनको पुनः प्रयोग गर्ने ।
११ विकास निर्माण लगायत सम्पूर्ण विकास प्रक्रियामा दिगो विकासको अवधारणालाई आत्मसात् गर्दै न्यून कार्वनमुखी हरित अर्थतन्त्रको निर्माणमा प्रयत्नरत रहने ।

६. वातावरण संरक्षणको लागि विभिन्न पक्ष वा तहहरूले गर्नुपर्ने कार्यहरू

हामीले हाम्रो जीवनाधारको रुपमा रहेको वातावरण संरक्षणको लागि विभिन्न तहमा निम्नानुसारका कार्यहरू गर्न आवश्यक देखिन्छ ।

क) व्यक्तिगत तहमा

➢ सामग्री तथा स्रोत साधनहरूको पुनः प्रयोग र

अम्लिय वर्षाले मरेका रुखहरू

पुनर्चक्रण (Reuse & Recycle) गर्ने बानी बसाल्ने ।

- ➢ प्लास्टिकको प्रयोग घटाउने र कागज वा कपडाका झोला प्रयोग गर्ने ।
- ➢ दैनिक जीवनमा ऊर्जा बचत गर्ने (जस्तैः LED बत्ती प्रयोग गर्ने, बिजुली नचाहिएको बेलामा स्वीच अफ गर्ने) ।
- ➢ पानीको मितव्ययी प्रयोग गर्ने र पानीको प्रयोगमा सावधानी अपनाउने ।
- ➢ भरसक सार्वजनिक यातायात, साइकल वा पैदलै यात्रा गर्ने ।
- ➢ हरियाली कायम राख्न घर वरपर रूख रोप्ने र संरक्षण गर्ने ।
- ➢ गोठेमल, जैविक मल र कम्पोस्ट प्रयोग गर्ने, रासायनिक मल तथा विषादी/औषधिको प्रयोग नगर्ने वा अतिकम मात्र गर्ने ।
- ➢ भिरालो जमिनमा गह्रा सुधार गर्दै कम खनजोत गर्ने र पर्माकल्चर प्रविधिमा आधारित खेती प्रणालीमा जोड दिने ।
- ➢ सरसफाई एवं वातावरणीय स्वच्छता कायम गर्न व्यक्तिगत एवं पारिवारीक रुपमा पहल गर्ने ।

ख) सामुदायिक तहमा

- ➢ सफाइ अभियानहरू, वृक्षारोपण कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने । गाउँ टोल सडक किनारा आदि स्थानमा हरियाली कायम गर्ने ।
- ➢ वातावरणीय शिक्षा तथा जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने ।
- ➢ सामुदायिक वन, ताल, नदी, पोखरी संरक्षणमा सामूहिक सहभागिता जनाउने ।
- ➢ स्थानीय र परम्परागत ज्ञानको संरक्षण र उपयोग गर्ने ।
- ➢ वातावरणीय संरक्षणमा महिला, युवाहरू, विद्यालय, क्लब, संघ-संस्थाको सक्रिय भूमिका सुनिश्चित गर्ने ।

ग) शैक्षिक तथा अनुसन्धान तहमा

- ➢ विद्यालय र कलेजहरूमा पर्यावरणीय शिक्षा अनिवार्य बनाउने । स्थानीय पर्यावरण तथा जैविक विविधता संरक्षण व्यवस्थापन सम्बन्धी पाठ्यक्रम तर्जुमा गरी लागू गर्ने ।
- ➢ अनुसन्धानमार्फत प्रदूषण नियन्त्रण, जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण, जैविक विविधता संरक्षणमा नवप्रवर्तनशील उपायहरू विकास गर्ने ।
- ➢ विद्यार्थीहरूमा प्रकृति-मैत्री जीवनशैली र दिगो विकासको चेतना विकास गर्ने ।
- ➢ जलवायुजन्य विपदको सामना गर्न सक्ने वा सुख्खा खडेरी तथा रोगकीरा सहने बाली प्रजातिहरूको विकास गर्ने ।

घ) प्राविधिक तथा औद्योगिक तहमा

- ➢ उद्योगहरूमा प्रदूषण नियन्त्रण उपकरणहरू अनिवार्य गर्ने ।
- ➢ नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतहरू (सौर्य, पवन, जलविद्युत) प्रवर्द्धन गर्ने ।

- हरित प्रविधि (Green Technology) अपनाउने ।
- फोहोर व्यवस्थापनमा 3R -Reduce, Reuse, Recycle नीति कार्यान्वयन गर्ने ।
- उद्योगधन्दा तथा कलकारखानाहरू स्थापना गर्दा प्रचलित कानून बमोजिम अनिवार्य रुपमा वातावरणीय परीक्षण (IEE/EIA) गरी सो बमोजिम तयार भएको वातावरण व्यवस्थापन योजनामा अनिवार्य रकम छुट्याई कार्यान्वयन गर्ने ।

ङ) सरकारी नीति तथा कानुनी तहमा

- वातावरण संरक्षण सम्बन्धी मौजुदा कानूनहरूको कार्यान्वयन सुनिश्चित गर्ने । समयानुकूल वातावरण सम्बन्धी नीति तथा कानूनहरूको पुनरावलोकन/तर्जुमा गर्ने ।
- प्राकृतिक स्रोतको न्यायसंगत वितरण सुनिश्चित गर्ने ।
- संवेदनशील पारिस्थितिक क्षेत्रहरू (Ecologically sensitive areas) को संरक्षण र व्यवस्थापन गर्ने ।
- वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कन (EIA) अनिवार्य र प्रभावकारी बनाउने ।
- वातावरणीय कर, प्रदूषण नियन्त्रण शुल्क आदि जस्ता आर्थिक उपकरणहरू (Environmental Economics Tools) प्रयोग गर्ने ।
- स्थानीय तहहरूले प्रचलित कानून बमोजिम जनशक्तिको व्यवस्थापन गर्दै वातावरण शाखा/ महाशाखाको स्थापना गर्ने । आफ्नो क्षेत्राधिकारका विषयहरूमा स्थानीय वन तथा वातावरण सम्बन्धी नीति तथा कानूनहरू तर्जुमा गरी लागू गर्ने ।

च) अन्तर्राष्ट्रिय सहकार्यमा

- जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी पेरिस सम्झौता, SDG (Goal 13), UNFCCC आदि अन्तर्राष्ट्रिय सन्धि तथा सहकार्यका सम्बन्धमा भएका व्यवस्था एवं प्रतिवद्धताहरू पूरा गर्न राष्ट्रिय तथा क्षेत्रीय स्तरमा नीतिगत, संस्थागत, कार्यक्रमगत तथा व्यवहारजन्य उपायहरू अपनाउने ।
- छिमेकी मुलुकहरूसँग सीमापार जल स्रोत, वन, वन्यजन्तु संरक्षणमा सहकार्य गर्ने ।
- पर्यावरण संरक्षणका लागि वैश्विक नवप्रवर्तन तथा अनुसन्धान साझेदारीको खोजी गर्ने । विभिन्न द्वीपक्षीय तथा बहुपक्षीय सहयोगी निकायहरूसँग वातावरण संरक्षणका सम्बन्धमा सहकार्य गर्ने र वैकल्पिक स्रोत साधन एवं प्रविधिमा पहुँच बढाउने ।

७. वातावरण संरक्षणमा विद्यालय तथा विद्यार्थीहरूको भूमिका

वातावरण संरक्षणको लागि विद्यालय तथा विद्यार्थीहरूले गर्न सक्ने वा गर्नुपर्ने केही महत्वपूर्ण कार्यहरू निम्नानुसार रहेका छन् ।

१. वातावरणीय शिक्षा र सचेतना विकास गर्ने

- विद्यालयको पाठ्यक्रममा पर्यावरणीय शिक्षा अनिवार्य गरिनुपर्ने । यस्तो शिक्षा स्थानीय परिवेश अनुरुपको हुनुपर्ने ।
- जलवायु परिवर्तन, जैविक विविधता, प्रदूषण, फोहोर व्यवस्थापन आदि विषयमा नियमित कक्षा सञ्चालन गर्ने र व्यवहारिक उपायहरूको खोजी गर्ने ।
- साप्ताहिक रुपमा सचेतना गोष्ठी, विभिन्न किसिमका प्रतियोगिता, प्रदर्शनी आदि माध्यमबाट विद्यार्थीमा चेतना फैलाउने ।

२. वृक्षारोपण र हरियाली अभियान

- विद्यालय प्राङ्गणमा रहेको र खेर गइरहेको खाली स्थानमा रूख रोप्ने र संरक्षण गर्ने कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- 'एक विद्यार्थी, एक बिरुवा' अभियान सञ्चालन गर्ने ।
- विद्यालयमा हरित बगैँचा बनाउने ।

३. फोहोर व्यवस्थापन अभ्यास

- विद्यालयमा फोहोरको वर्गीकरण गरी छुट्याउने (जैविक र अजैविक/कुहिने र नकुहिने)
- पुनः प्रयोग (Reuse), पुनर्चक्रण (Recycle) र न्यून प्रयोग (Reduce) सम्बन्धी अभ्यास गर्ने गराउने ।
- कम्पोस्ट मल बनाउन विद्यार्थीलाई कम्पोस्टिङ तालिमको व्यवस्था गर्ने ।

४. पानी, बिजुली जोगाउने उपायहरू सम्बन्धी अभ्यास

- विद्यार्थीहरूलाई धारा बन्द गर्ने, अनावश्यक रूपमा बत्ती नबाली राख्ने, पानीको कम खपत गर्ने जस्ता अभ्यासमा प्रशिक्षित गराउने ।
- "Save Water, Save Electricity" जस्ता अभियान सञ्चालन गर्ने ।

५. वातावरणीय क्लब गठन

- विद्यालयमा 'ईको क्लब', 'हरित क्लब' वा Nature Conservation Group आदि गठन एवं सञ्चालन गर्ने ।
- क्लबले समय समयमा विभिन्न सचेतनामूलक कार्यक्रम, भ्रमण, वृक्षारोपण, जनचेतना, पोस्टर प्रतियोगिता आदि आयोजना गर्ने ।

६. परियोजना तथा गृहकार्यमा आधारित अभ्यास

- विद्यार्थीहरूलाई स्थानीय वातावरणीय समस्याको अध्ययन र समाधान खोज्ने प्रोजेक्टहरू गर्न लगाउने ।
- वक्तृत्वकला, निबन्ध, चित्रकला, कविता, नाटक जस्ता रचनात्मक कार्यहरूमार्फत वातावरणीय सन्देश प्रवाह गर्ने ।

७. सामुदायिक सहभागिता र सेवा कार्य

- विद्यार्थीमार्फत घरघरमा वातावरण सन्देश पुऱ्याउने कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- स्थानीय नदी, ताल, पार्क तथा गाउँ टोल सफाइ जस्ता सामाजिक सेवा कार्यमा सहभागी गराउने ।

८. वातावरण एवं हरित दिवसहरू मनाउने

- विश्व वातावरण दिवस (June 5), पृथ्वी दिवस (April 22), वन्यजन्तु दिवस, चुरे संरक्षण दिवस सामुदायिक वन दिवस, वन्यजन्तु सप्ताह, वनडढेलो जनचेतना सप्ताह, भू-संरक्षण दिवस, राष्ट्रिय बाघ दिवस, समुदायमा आधारित चोरी शिकारी नियन्त्रण (CBAPU) दिवस आदि अवसरमा विशेष कार्यक्रमहरू गर्ने र सचेतनामूलक सन्देश प्रवाह गर्दै उत्प्रेरणा जगाउने । यस्ता अवसरहरूमा ऱ्याली, भाषण कला, नारा लेखन, प्यानल छलफल, चित्रकला र अन्य प्रदर्शनी आदि कार्यक्रमहरू आयोजना गर्ने ।

९. शिक्षकहरूको भूमिका

- शिक्षकहरूले स्वयं वातावरणमैत्री जीवनशैली अपनाउने र उदाहरण प्रस्तुत गर्ने ।

नदी सरसफाई अभियान

- विषयगत शिक्षकहरूले आ-आफ्नो विषयसँग सम्बन्धित शिक्षणकार्य गर्दा वातावरणीय पक्षहरू जोडेर पढाउने ।

८. उपसंहार

वातावरण संरक्षणका लागि व्यक्तिगत, सामुदायिक, संस्थागत एवं सरकारी तहमा समन्वयात्मक रुपले कार्य गर्न अत्यावश्यक छ । यसको लागि दिगो विकासको अवधारणा अनुरुप विकास निर्माणका कार्यहरू गर्ने, जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने, वातावरणमैत्री प्रविधिको प्रयोग तथा स्रोतसाधनको मितव्ययी एवं बुद्धिमत्तापूर्ण उपयोग एवं पुनर्प्रयोग मुख्य रणनीति हुन् । सस्तो एवं दिगो रुपमा वातावरण संरक्षण गर्ने हो भने वनजंगलको संरक्षण, प्रदूषण न्यूनीकरण र प्राकृतिक स्रोतको न्यायोचित हिसाबले दिगो एवं बुद्धिमत्तापूर्ण प्रयोग गर्नुपर्छ । यसबाट नै वातावरण सन्तुलन कायम राख्दै भावी पुस्ताको हक सुरक्षित गर्न सकिन्छ । यस सन्दर्भमा विद्यालय र विद्यार्थीहरू वातावरण संरक्षणका दूत हुन सक्ने भएकोले सानै उमेरदेखि वातावरणप्रति संवेदनशीलता र जिम्मेवारीको भावना विकास गर्न गराउन सकेमा वातावरण संरक्षण र दिगो विकासको आधारशीला तयार गर्न सकिने देखिन्छ ।

सन्दर्भ सामाग्रीहरू

Bourque, C.P.A., Cox, R.M., Allen, D.J., Arp, P.A. and Meng, F.R. (2005). Spatial extent of winter thaw events in eastern North America: historical weather records in relation to yellow birch decline. Global Change Biology, 11(9): 1477-1492.

Brown, B.J., Hanson, M.E., Liverman, D.M. and Merideth, R.W. (1987). Global sustainability: toward definition. Environmental Management, 11(6): 713-719.

Maurya, P.K., Ajim Ali, S.k, Ahmad, A., Zhou Q., da Silva Castro, J., Khan, E. and Hazrat Ali (2020). An introduction to environmental degradation: Causes, consequence and mitigation, In Environmental Degradation: Causes and Remediation Strategies DOI: 10.26832/aesa-2020-edcrs-01 CHAPTER [1], Retrieved from https://www.aesacademy.org/books/edcrs-vol-1/01.pdf on August 3, 2025.

राष्ट्रिय वातावरण नीति, २०७६, नेपाल सरकार ।

(पराजुली पेशाले वन प्राविधिक हुन् । उनी हाल सुदूरपश्चिम प्रदेश, वन अनुसन्धान तथा प्रशिक्षण केन्द्र, धनगढीमा तालिम निर्देशकको रुपमा कार्यरत छन् ।)

मानव वन्यजन्तु द्वन्द्वः कारण र समाधान

विषय प्रवेश

आजकल सधैंजसो पत्रिकामा देशका विभिन्न भागमा वन्यजन्तुले बालीनाली नोक्सानी गरेका, घरपालुवा जनावरलाई हानि नोक्सान पुऱ्याएका वा मानिसलाई आक्रमण गरेर घाइते बनाएको वा मानिसको आक्रमणमा परेर वन्यजन्तु मारिएका वा घाइते बनेका समाचार पढिरहेका हुन्छौं। मानिसको वन्यजन्तु प्रतिको बिरोध असहमति कहिलेकाही जुलुस धर्ना पनि देखिन्छ तर जनावर जुलुस धर्ना गर्न सक्दैनन्, उनीहरुका आवाज हामी सुन्न र बुझ्न सक्दैनौं तर मानो भावना पनि बुझ्न चाहँदैनौं यसले हाम्रो दैनिक जीवनमा ठूलो समस्या खडा गरेको छ।

डा. केदार बराल

कहिलेकाही हामीलाई समेत के लाग्छ भने सबैजसो दोष वन्यजन्तुको मात्र छ। हामी मान्छे चाहीं पुरै चोखा एवं निर्दोष छौं तर यथार्थ के हो त ? किन हुन्छ द्वन्द ? के यो धर्ती हामी मान्छेको मात्र हो ? हामी र जनावर मिलेर वा सह अस्तित्व कायम गरेर बस्नै नसक्ने हौं त ? यदि सकिन्छ भने के उपाय हुन सक्छ ? यिनै विषयको सेरोफेरोमा आज हामी छोटो छलफल गर्नेछौं।

मानव वन्यजन्तु द्वन्द्व (Human Wildlife Conflict) भन्नाले मानव र वन्यजन्तुबिच हुने त्यस्ता प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष अन्तरक्रियाहरूलाई बुझिन्छ जसले दुवै पक्षको जीवन, जीविका तथा अस्तित्वमा नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ। मानव सभ्यताको प्रारम्भदेखि नै मानिस र वन्यजन्तुबिच सङ्घर्ष रहँदै आएको इतिहास पाइन्छ। कृषि युग सुरु हुनु अघिका समयमा आदिम मानव समुदायले आहाराका लागि वन्यजन्तुको सिकार गर्थे भने, वन्यजन्तुले पनि मानिसलाई आक्रमण गर्ने गर्थे। समयको प्रवाहसँगै मानव सभ्यता र प्रविधिमा भएको तीव्र प्रगतिले यो द्वन्द्वको स्वरूपलाई निरन्तर परिवर्तन गरिरहेको छ, जसका कारण यो समस्या आज विश्वव्यापी रूपमा देखापरेको छ।

नेपाल जैविक विविधताको दृष्टिले सम्पन्न राष्ट्र हो। यहाँ विश्वमै दुर्लभ वन्यजन्तुहरू जस्तै एक सिङे गैँडा, बाघ, हिमचितुवा, अजिङ्गर तथा जङ्गली हात्ती जस्ता प्रजातिहरू पाइन्छन्। संरक्षणको क्षेत्रमा नेपालले उल्लेखनीय सफलता हासिल गरेको भए पनि पछिल्ला दशकहरूमा मानव वन्यजन्तु द्वन्द्व तीव्र गतिमा बढ्दै गएको छ। यसले मानिसको जनधनमा ठूलो क्षति पुऱ्याउने मात्र नभई, दीर्घकालीन वन्यजन्तु संरक्षण प्रयासलाई समेत चुनौतीपूर्ण अवस्थामा पुऱ्याएको छ।

यस पृष्ठभूमिमा, यस लेखमा नेपालमा देखापरेका मानव वन्यजन्तु द्वन्द्वका प्रमुख प्रकार, तिनका मूल कारण, समाधानका लागि गरिएको प्रयासहरू तथा समस्या समाधानका लागि भविष्यमा लिइनुपर्ने कार्यदिशा प्रस्तुत गरिएको छ।

१. मानव-वन्यजन्तु द्वन्द्वका प्रकारहरु

१.१ अन्नबालीको नष्ट गर्नु (Crop Raiding) : वन्यजन्तुहरूले किसानको बाली (धान, मकै, आलु, तरकारी आदि) खानु वा नष्ट गर्नु नेपालमा एक आम समस्याको रूपमा रहेको देखिन्छ । यसका अलावा भण्डारण गरी राखिएको अन्न समेत वन्यजन्तुले क्षति गर्ने गरेको पाइन्छ । सामान्यतया जङ्गली हात्ती, हरिण, बँदेल, बाँदर, दुम्सी, खरायो आदि जनावरले बालीमा क्षति पुऱ्याउँछन् । यस लेखकले गण्डकी प्रदेशका मध्य पहाडी जिल्लाहरूमा गरेको एक अध्ययनले वन्यजन्तुले अन्नबालीको नष्ट गर्दा ग्रामीण समुदायले आफ्नो वार्षिक आयको औसतमा १७ प्रतिशत आय गुमाएको देखिन्छ ।

१.२ घरपालुवा जनावरमा हानी (Livestock Depredation) : वन्यजन्तुहरूले घरपालुवा जनावरहरू जस्तै गाई, भैँसी, भेडा, बाखा, कुखुरालाई आक्रमण गर्ने घाइते बनाउने तथा मार्ने गरेको पाइन्छ । चितुवा, बाघ, भालु आदिले पाल्तु जनावर मारेको घटना बढी देखिन्छ ।

१.३ सम्पत्ति क्षति (Property Damage) : वन्यजन्तुहरूले मानिसका घर गोठ तथा आवासहरू भत्काउने पनि गरेको पाइन्छ । मुख्यरुपमा जङ्गली हात्तीले यस्तो क्षति गरेको पाइन्छ ।

१.४ मानवमाथि आक्रमण (Human Injuries and Death) : वन्यजन्तुको आक्रमणबाट मानिसहरू घाइते हुने र मृत्यु समेत हुने घटनाहरू पनि बढ्दै गइरहेका छन् । जङ्गली हात्ती, बाघ, चितुवा, गैँडा जस्ता वन्यजन्तुहरूले मानिसलाई आक्रमण गर्ने गर्छन् । यस लेखकले गरेको एक अध्ययनका अनुसार नेपालमा विगत २० वर्षमा माथि उल्लिखित चार प्रमुख वन्यजन्तुको आक्रमणबाट ८८७ जना मानिसहरूको मृत्यु भएको देखिन्छ जसमा सबैभन्दा बढी जङ्गली हात्ती र दोस्रोमा चितुवाका कारण मानिसहरूको मृत्यु भएको पाइन्छ ।

१.५ वन्यजन्तुको सिकार र तस्करी (Poaching and Illegal Trade) : वन्यजन्तुले मानिसलाई गर्ने क्षति जस्तै मानिसले वन्यजन्तुलाई गर्ने क्षतिका घटनाहरू पनि बढ्दो क्रममा रहेका छन् । मुख्यरुपमा मानवले जनावरको अवैध सिकार गर्दा द्वन्द्व बढेको छ । मानिसले घरायसी उपभोग जस्तै मासु खानका लागि गर्ने सिकारका साथै दुर्लभ र लोपोन्मुख वन्यजन्तुहरूका अङ्गहरूको गैरकानूनी व्यापार गर्नका लागि हुने सिकार दुवै नै गम्भिर समस्याको रूपमा देखिएका छन् । यसका अलावा वन्यजन्तुले मानिसलाई गरेको क्षतिका बदलामा वन्यजन्तुलाई मार्ने (Retaliatory killing) मा समेत वृद्धि हुँदै गइरहेको छ । जसले गर्दा हाम्रा अमूल्य वन्यजन्तुहरूको क्षति भई लोप हुने अवस्था सिर्जना हुनुका साथै जैविक विविधता र पारस्थितिकीय प्रणालीमा समेत गम्भिर नकारात्मक असर पर्ने देखिन्छ ।

यसका अलावा वन्यजन्तुहरूबाट विभिन्न रोगहरू (Zoonotic diseases) मानिसमा सरेको देखिन्छ । कोभिड, रेबिज, एभियन इन्फुएन्जा, एवोला जस्ता

रोगहरू वन्यजन्तुबाटै मानवमा सरेका कारण यो पनि मानव र वन्यजन्तु बिचको द्वन्द्वको एक रूप हो ।

२. मानव वन्यजन्तु द्वन्द्वका प्रमुख कारणहरु

वन श्रोत मानिस तथा वन्यजन्तुहरूको साझा श्रोत हो । वन्यजन्तुहरूले वासस्थान, खाना र पानीका लागि वनक्षेत्रको प्रयोग गर्दछन् भने सोही वनक्षेत्र मानिसहरू जीविकोपार्जनका लागि काठ, दाउरा, कन्दमूल, फलफूल, जडीबुटी आदिका लागि प्रयोग गर्दछन् । अत: एउटै वन क्षेत्रबाट मानिस र वन्यजन्तुका आवश्यकताहरू पुरा गर्ने क्रममा यी दुई बिच जम्काभेटको सम्भावना बढ्छ र द्वन्द्व पनि बढ्दै जान्छ। यस बाहेक मानव वन्यजन्तु द्वन्द्वका निम्न कारणहरू रहेका छन् ।

२.१ वनक्षेत्रको अतिक्रमण र आवासीय क्षेत्र विस्तार

नेपालका राष्ट्रिय निकुञ्ज, आरक्ष तथा सामुदायिक वन क्षेत्रहरू नजिकैको जनसङ्ख्या तीव्र गतिमा बढिरहेको छ। जलविद्युत, सडक, बस्ती, खेतीयोग्य जमिन, सिँचाइ व्यवस्था तथा उद्योगधन्दा वन क्षेत्रमा विस्तार हुनुले वन्यजन्तुको प्राकृतिक वासस्थान सङ्कुचित भएको छ। फलस्वरूप, वन्यजन्तुहरू खाद्यान्न वा पानीको खोजीमा बस्ती क्षेत्रमा पसेर मानिससँगको प्रत्यक्ष द्वन्द्वमा आउन थालेका छन् ।

२.२ खाद्य शृङ्खलामा असन्तुलन

वन्यजन्तुहरूको आहार (Food chain) मा आएको असन्तुलन द्वन्द्वको अर्को प्रमुख कारण हो । जलवायु परिवर्तन, खडेरी, सुक्खा, बाढी आदि कारणले वनभित्रको जैविक विविधता तथा घाँसपात नष्ट हुँदै जानुले जनावरहरू आफ्नै वासस्थान क्षेत्रबाट बाहिर निस्कन बाध्य भएका छन् । नेपालको सबैभन्दा बढी वन भएको मध्य पहाडी क्षेत्रमा मानव बस्ती समेत बाक्लो छ। यस क्षेत्रका अधिकांश वन क्षेत्रहरू सामुदायिक वनको रूपमा व्यवस्थापन भइरहेका छन् । सामुदायिक वन व्यवस्थापनको पद्धति र यसका नीतिगत व्यवस्थाहरू वन्यजन्तु मैत्री छैनन्। जसका कारण वन्यजन्तुका आवश्यकताहरू वनक्षेत्रबाट पूर्ति हुन सकेका छैनन् । यस कारण मानिसका कृषिवाली र घरपालुवा जनावरलाई वन्यजन्तुहरूले आहारको विकल्पको रूपमा प्रयोग गरिरहेका छन् । अत यो Human dominated landscape मा द्वन्द्वको अवस्था विकराल बन्दै गइरहेको छ ।

२.३ जैविक मार्ग (Corridor) को क्षति

विचरणका लागि ठूलो क्षेत्र चाहिने (Large ranging) वन्यजन्तुहरू खाना, पानी र सन्तान उत्पादनको कार्य पुरा गर्न एक वनक्षेत्रवाट अर्को वनक्षेत्रमा जाने गर्दछन्। यसरी दुई वटा वनक्षेत्र जोड्ने मार्गहरू (Corridor) मा सडक, बस्ती वा कृषि क्षेत्रको विकास हुँदा उनीहरूको गतिविधि अवरुद्ध हुन्छ। यसले द्वन्द्वका घटना बढाउँछ। नेपालको पूर्व भागमा हुने जङ्गली हात्तीको आतङ्क यसको उदाहरण हो ।

२.४ कृषि र पशुपालनमा निर्भरता

नेपालको ग्रामीण अर्थतन्त्र मुख्यत: कृषि र पशुपालनमा आधारित छ । खेतमा लगाइने मकै, आलु, तरकारी, र बाखा पालनले जङ्गली जनावरलाई आकर्षण गर्छ । हात्ती, बाँदर, चित्तल लगायतले यस्ता खेती बालीमा ठूलो क्षति पुर्‍याउँछन्। यसका साथै वनक्षेत्र नजिकका वस्तिहरूमा पालिएका घरपालुवा जनावर तथा बढ्दै

३. द्वन्द्व समाधान गर्न गरिएका प्रयासहरु

नेपाल सरकार तथा प्रदेश सरकारका विभिन्न निकायहरूले विगत दुई दशकदेखि मानव वन्यजन्तु द्वन्द्व न्यूनीकरण गर्न विभिन्न बहु आयामिक रणनीतिहरू अपनाएका छन् ।

गइरहेका Poultry farm हरूले वन्यजन्तुहरूलाई बस्ती तर्फ आकर्षण गर्दै गइरहेका छन् ।

२.५ चेतना अभाव

विभिन्न वन्यजन्तुहरूको आनीबानी तथा तिनीहरू सक्रिय हुने समय, आक्रमण गर्ने अवस्थाका बारेमा सर्वसाधारणहरूमा आवश्यक जानकारी भएको पाइँदैन । जस्तै बाघ, चितुवा जस्ता हिंस्रक वन्यजन्तुहरू साँझ र बिहानको समयमा सक्रिय हुने र विचरण गर्ने गर्दछन् । वनक्षेत्र भित्र यस्ता जनावरहरू पानीको श्रोत नजिक बस्ने गर्दछन् । साँझको समयमा घर आसपास बत्ती बाल्ने साना केटाकेटीहरूलाई एक्लै नछाड्ने घर आसपासका अग्ला घाँस र झाडीहरू फाँड्ने गरेमा घरमा आइ यस्ता वन्यजन्तुहरूले गर्ने आक्रमण नियन्त्रण हुन सक्छ । यस्तै घरपालुवा जनावरका लागि सुरक्षित खोर तथा गोठ सुधार, वनक्षेत्र भित्र वन्यजन्तुहरूको वासस्थान विकास, वनक्षेत्र नजिकका कृषि जमिनमा वन्यजन्तुहरूले नरुचाउने खेती, वनक्षेत्रमा वन्यजन्तुले रुचाउने प्रजातिका Fruit forestry विकास जस्ता विविध विषयमा सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह तथा स्थानीय समुदायमा व्यापक रुपमा चेतना विस्तार गर्न जरुरी छ ।

३.१ विद्युतीय तार, पर्खाल, ट्रेन्च निर्माण

हात्ती वा गैंडा प्रवेश गर्ने स्थानहरूमा विद्युतीय तारबार, ट्रेन्च, प्राकृतिक झाडी वा ब्यारियर बनाउने अभ्यास गरिएको छ । चितवन, बर्दिया, कोसी टप्पु क्षेत्रहरूमा यसको प्रयोग प्रभावकारी देखिएको छ ।

३.२ वन्यजन्तुले नरूचाउने प्रजातिको खेती

राष्ट्रिय निकुञ्ज, आरक्ष र वनक्षेत्र नजिकका कृषि क्षेत्रमा अदुवा, बेसार, सिट्रोनेला, पाल्मारोजा, क्यामोमाइल, तुलसी जस्ता खेती गरिएको छ । जसले परम्परागत खेती भन्दा कृषकको आय आर्जनमा वृद्धि तथा वन्यजन्तुबाट न्यून क्षति भएको अवस्था छ ।

चार जना मान्छे खाएको नरभक्षी बाघ नियन्त्रणमा

३.३ सचेतना र शिक्षा

विद्यालय, स्थानीय समूह र महिला समूहहरूलाई लक्षित गरी वन्यजन्तु संरक्षण र सहअस्तित्वबारे जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरिन्छ । यसले द्वन्द्व घटाउने सहयोग गरेको छ ।

३.४ जैविक मार्गको पुनः स्थापना

चितवनको वरण्डाभार, बर्दियाको खाता र कैलाली, कञ्चनपुरका वसन्ता, लालझाडी, मोहना जस्ता महत्वपूर्ण मार्गहरूमा वन्यजन्तु हिँड्डुल सहज बनाउन यी क्षेत्रहरूमा वन विस्तार गर्दै Wildlife corridor निर्माण गरिएको छ । यस्ता प्रयासले नेपाल भित्रकै संरक्षित क्षेत्रहरूबिच तथा नेपाल र भारतका संरक्षित क्षेत्रहरू बिच Long ranging वन्यजन्तुको आवतजावत सहज बनाउँदै वन्यजन्तु संरक्षण र द्वन्द्व न्यूनीकरणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ ।

३.५ राहत र क्षतिपूर्ति नीति

नेपाल सरकारले वन्यजन्तुबाट भएको क्षतिको राहत वितरण निर्देशिका, २०८० जारी गर्दै मानव वन्यजन्तु द्वन्द्वका कारण उत्पन्न हुने विभिन्न क्षतिहरूको राहत व्यवस्थामा सुधार र विस्तार गरेको छ । यस निर्देशिकामा वन्यजन्तुका कारण मानवीय, कृषीबाली र घरपालुवा जनावरको क्षति भएमा राहत उपलब्ध गराउने व्यवस्था गरेको छ । मानिस सामान्य घाइते भएमा रु. २०,०००/- सम्म, गम्भीर घाइते भएमा रु. २,००,०००/- सम्म, मानिसको मृत्यु भएमा रु. १०,००,०००/- सम्म र अङ्गभङ्ग भएर जीवनभर शारीरिक अशक्त हुने अवस्था भएमा रु. ५,००,०००/- सम्म राहत दिने व्यवस्था गरेको छ । यसका साथै खसी, बाखा, पाडापाडीलाई वन्यजन्तुले मारेमा, भण्डारण गरेको अन्नबाली क्षति गरेमा, पालिएका माछा र कुखुराको क्षति भएमा रु. १०,०००/- सम्म राहत दिने व्यवस्था गरेको छ । यसका अतिरिक्त घर गोठको क्षति गरेमा रु. २०,०००/- सम्म र वयस्क भैँसी, उन्नत जातको गाई, जोत्ने उमेरको गोरुलाई वन्यजन्तुले मारेमा रु. ३०,०००/- सम्म राहतको व्यवस्था रहेको छ । यसको कार्यान्वयनमा स्थानीय स्तरमा विभिन्न चुनौतीहरू छन् तथापि यस व्यवस्थाले मानव वन्यजन्तु सहअस्तित्व कायम गर्न सकारात्मक भूमिका खेलेको छ ।

<u>वन्यजन्तुबाट भएको क्षतिको राहत वितरण निर्देशिका, २०८०</u>

<u>प्रस्तावनाः</u> **वन्यजन्तुबाट जनधनको क्षति भएमा राहत वितरण गर्ने प्रक्रियालाई सरल, सहज र व्यवस्थित गर्न वाञ्छनीय भएकोले,**

राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन, २०२९ को दफा ३३ क. ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी नेपाल सरकारले यो निर्देशिका बनाएको छ ।

१. <u>संक्षिप्त नाम र प्रारम्भः</u> (१) यस निर्देशिकाको नाम "वन्यजन्तुबाट भएको क्षतिको राहत वितरण निर्देशिका, २०८०" रहेको छ ।

(२) यो निर्देशिका संवत् २०८० साल साउन १ गतेदेखि प्रारम्भ हुनेछ ।

२. <u>परिभाषाः</u> विषय वा प्रसङ्गले अर्को अर्थ नलागेमा यस निर्देशिकामा,-

(क) "गम्भीर घाइते" भन्नाले शरीर अङ्गभङ्ग भै अशक्त हुने गरी भएको घाइते सम्झनु पर्छ ।

(ख) "नियमावली" भन्नाले राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण नियमावली, २०३० सम्झनु पर्छ ।

(ग) "सामान्य घाइते" भन्नाले शरीर अङ्गभङ्ग हुने बाहेक उपचार गर्नुपर्ने अन्य अवस्थाको घाइते सम्झनु पर्छ ।

३. <u>राहत उपलब्ध गराइने:</u> (१) वन्यजन्तुबाट देहायबमोजिमको क्षति भएको अवस्थामा सोझापत राहत उपलब्ध गराइनेछः-

(क) वन्यजन्तु मानव वस्तीमा प्रवेश गरी गरेको आक्रमणबाट नेपाली नागरिकको मृत्यु भएमा, गम्भीर घाइते भएमा वा सामान्य घाइते

४. भावी कार्यदिशा

मानव वन्यजन्तु द्वन्द्व न्यूनीकरण र सहअस्तित्व कायम गर्नका लागि नेपालमा भएका प्रयासहरू सह्रानीय छन् तर पर्याप्त छैनन् । आवश्यक श्रोत, साधन, प्रविधिको प्रयोग तथा सिपयुक्त जनशक्तिको सर्वथा कमी नै छ । मानव वन्यजन्तु द्वन्द्व पूर्णरुपमा नियन्त्रण हुन सक्दैन मात्र न्यूनीकरण गर्ने हो । ठाउँ, प्रकृति र प्रजाति अनुसार द्वन्द्वका स्वरूपहरू पनि फरक फरक हुन्छन् । उही प्रजातिबाट सिर्जित द्वन्द्व पनि ठाउँ अनुसार फरक फरक हुन्छ । यो समस्या समाधानको एउटै उपाय (Single bullet

treatment) छैन । अतः स्थान विशेष (Site specific) र प्रजाति विशेष (Species specific) द्वन्द्व बारे गहिरो अध्ययन गरी समाधानका उपायहरू तय गर्नुपर्ने हुन्छ। यससँगै भविष्यमा यो द्वन्द्व न्यूनीकरण गर्न निम्न कार्यदिशा अपनाउनुपर्ने देखिन्छ ।

४.१ नीतिगत सुधार

राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु आरक्षहरूमा वन्यजन्तुको वासस्थान व्यवस्थापनका कार्यहरू नियमित रूपमा भइरहेको पाइन्छ । तथापि देशको कुल वनक्षेत्रको ४० प्रतिशत ओगट्ने सामुदायिक वन व्यवस्थापन पद्धति तथा सम्बन्धित ऐन नियमावलीमा सामुदायिक वनमा वन्यजन्तु व्यवस्थापन तथा मानव वन्यजन्तु द्वन्द्व न्यूनीकरणका विषयहरू समावेश छैनन् । सामुदायिक वनमा घाँसेमैदान व्यवस्थापन, पानीका श्रोतहरू संरक्षण, पोखरी निर्माण, वन डढेलो व्यवस्थापन जस्ता विषयहरूले महत्व पाएका छैनन्। यिनै कानूनी प्रावधानमा आधारित भई बनेका सामुदायिक वन कार्ययोजनामा समेत यी विषयहरू कमै समावेश भएका छन् ।

नाङ्गा डाँडाहरूमा वन संरक्षण गरी हरियाली प्रवर्द्धन गर्दै समुदायका वनमा आधारित आवश्यकताहरू पुरा गर्ने उद्देश्य साथ सुरु भएको यस कार्यक्रमले पछिल्ला दिनहरूमा दिगो वन व्यवस्थापन गरी काठ दाउरा उत्पादन गर्ने, सुशासन कायम गर्ने र कार्बन व्यापारसम्मका लक्ष्य लिइरहँदा वन्यजन्तु व्यवस्थापनको विषयहरू ओझेल परेको देखिन्छ। अतः वन ऐन, २०७६, वन नियमावली, २०७९ र सामुदायिक वन कार्ययोजनाहरू संशोधन गरी सामुदायिक वनमा वन्यजन्तुको वासस्थान व्यवस्थापन, चोरी सिकारी नियन्त्रण र मानव वन्यजन्तु द्वन्द्व व्यवस्थापनका विषयहरू समावेश गरी प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न जरुरी छ ।

४.२ संरचनागत सुधार

संघीय संरचना अनुसार राष्ट्रिय निकुञ्ज र वन्यजन्तु आरक्षहरू सङ्घीय सरकार र राष्ट्रिय वनको व्यवस्थापनको अधिकार प्रदेश सरकारमा निहित छ । यसै अनुसार डिभिजन वन कार्यालयहरू प्रदेश सरकार मातहत छन्। देशको कुल क्षेत्रफलको २३ प्रतिशत भूभाग संरक्षित क्षेत्र भित्र छ भने सो बाहेकको ठूलो भूभागमा फैलिएको राष्ट्रिय वन प्रदेश सरकारका डिभिजन वन कार्यालयहरू र समूहको साझेदारीमा व्यवस्थापन भइरहेको छ। यति ठूलो भूगोलमा फैलिएका वनक्षेत्रमा पाइने वन्यजन्तु संरक्षण कार्यका लागि वन्यजन्तु विशेषज्ञ सहितको Dedicated निकाय छैन र डिभिजन वन कार्यालयका कर्मचारीहरू वन्यजन्तु व्यवस्थापन सम्बन्धी क्षमता विकासका कार्यक्रमहरूबाट वञ्चित छन् । त्यसैले डिभिजन वन कार्यालयहरूलाई वन्यजन्तु व्यवस्थापनमा साधन र श्रोत सम्पन्न बनाउँदै कर्मचारीहरूको क्षमता विकास गर्नु अपरिहार्य छ ।

४.३ प्रविधिको प्रयोग र पूर्व सूचना प्रणाली

GPS collars, क्यामेरा ट्र्याप, Drone निगरानी, SMS alerts जस्ता प्रविधिको प्रयोग गरेर वन्यजन्तुको

गतिविधि पूर्वानुमान गरिने प्रणाली विकास गर्न आवश्यक छ। यसले गाउँ बस्तीलाई वन्यजन्तुहरूको सम्भावित आक्रमण पूर्व तयारी गर्न मौका दिन्छ।

४.४ वन्यजन्तु अनुकूल पूर्वाधार विकास

सडक, जलविद्युत, सिँचाइ जस्ता परियोजनाहरूले वन्यजन्तुको वासस्थान कटौती र विनाश नगर्ने गरी परियोजना सञ्चालन गर्ने र आवश्यक स्थानहरूमा wildlife underpass/overpass निर्माण गर्न जरुरी छ। यसले वन्यजन्तुको मानवसँगको जम्काभेट कम गर्छ र बाघ, चितुवा जस्ता प्रजातिहरूको movement लाई सहज बनाउँछ।

४.५ वैकल्पिक जीविकोपार्जन र पर्यापर्यटन

स्थानीय समुदायलाई पशुपालन, खेतीमा मात्र आश्रित नराखी मौरीपालन, Homestay पर्यटन, जडीबुटी खेती, हस्तकला उत्पादन जस्ता कार्यक्रम मार्फत संरक्षणमैत्री रोजगार दिनुपर्ने देखिन्छ।

४.६ कृषिवन प्रवर्द्धन

सामुदायिक वनक्षेत्र नजिकका कृषि क्षेत्रमा अदुवा, बेसार, सिट्रोनेला, पाल्मारोजा, क्यामोमाइल, तुलसी जस्ता खेती विस्तार गर्नु आवश्यक छ। देशमा हाल विकराल रूपमा बढ्दै गइरहेको बाँझो कृषीक्षेत्रमा रुख तथा झाडी बढ्न गइ वन्यजन्तुको मानव बस्तीमा सहज पहुँच बढेको छ। जसका कारण द्वन्द्व बढ्दै गइरहेको छ। त्यसैले यस्ता जग्गाहरूमा कृषक समूह मार्फत बाझों जग्गाहरूको क्लष्टर बनाई कृषिवन प्रवर्द्धन आवश्यक छ। यसका लागि राज्यले प्रविधि, सिप, अनुदानका साथै उन्नत बिउ र बिरुवाहरू सहितको प्याकेज कार्यक्रम लागु गर्नुपर्ने देखिन्छ।

४.७ अनुसन्धान, तथ्याङ्क व्यवस्थापन र अनुगमन

द्वन्द्वका घटनाहरूको समय, स्थान, कारण र प्रजातिअनुसार व्यवस्थित डेटाबेस राखेर नीति निर्माणमा वैज्ञानिक आधार सुनिश्चित गर्नुपर्ने आवश्यकता छ। यसका लागि अध्ययन, अनुसन्धानलाई जोड दिँदै Conflict hotspot mapping गर्न जरुरी छ। यसका साथै Site specific र Species specific अनुसन्धानबाट प्राप्त नतिजाहरूका आधारमा मानव वन्यजन्तु द्वन्द्व व्यवस्थापनका कार्यक्रमहरू तर्जुमा गरी लागु गर्नुपर्ने आवश्यकता छ।

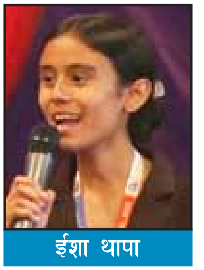
५ निष्कर्ष: दिगो सहअस्तित्वतर्फको यात्रा

मानव वन्यजन्तु द्वन्द्वको व्यवस्थापन कुनै एकै उपायले मात्र सम्भव हुँदैन। यो सामाजिक, वातावरणीय, प्राविधिक, नीतिगत र आर्थिक पक्षहरूलाई समेट्ने बहु आयामिक चुनौती हो। हालसम्मका प्रयासहरू सराहनीय छन् तर तिनलाई अझ सबल र स्थानीय सन्दर्भ अनुकूल बनाउन जरुरी छ। भावी रणनीतिमा प्रविधि, शिक्षा, स्थानीय सहभागिता र संस्थागत समन्वयलाई प्रमुख आधार बनाउनुपर्छ। वास्तविक सफलता त्यतिबेला मात्र सम्भव हुन्छ, जब हामी वन्यजन्तुको अस्तित्वलाई सहविकासको अभिन्न हिस्सा ठानी दीर्घकालीन मार्गचित्र तयार गर्छौं। त्यसैले, सहअस्तित्वलाई व्यवहारमा उतार्ने निर्णायक समय अहिले नै हो।

(मानव वन्यजन्तु द्वन्द्व व्यवस्थापनमा Massey University New Zealand बाट विद्यावारिधि प्राप्त डा. बराल हाल वन तथा वातावरण मन्त्रालय बागमती प्रदेशका सचिव हुन्।)

वनको हृदय : एक किशोरीको संवेदना

किशोरीहरूको सुरक्षा र उन्नयन सृष्टिको दीर्घकालीन संरक्षणको आवश्यकता हो त्यसरी नै पर्यावरणको सुरक्षा मानव सभ्यताको अकण्टक सञ्चालनको अनिवार्य शर्त हो । प्रकृति र नारी त्यसै एक अर्काका पर्याय भएका होइनन् । म कक्षा ९ मा पढ्ने एउटी किशोरी हुँ - जीवन बुझ्ने बाटोमा, सृष्टिको अर्थ खोज्दै र भविष्यको रंग कोर्दैछु । पहिले रूखहरू केवल हरियाली लाग्थे, तर अब तिनीहरू मलाई प्रकृतिको श्वास, अस्तित्वको आधार जस्ता लाग्न थालेका छन् । जब म रूखमुनि बस्छु, त्यो छायाँले मलाई केवल चिसो मात्र होइन–एक किसिमको शान्त आत्मियता दिन्छ। तर जब म किताबका पानाहरूमा र सञ्चारका दुनियाँमा वन विनाशका क्रूर तथ्यहरू पढ्छु र मेरा वरिपरि यत्रतत्र वन विनाशका क्रुर र हृदयविदारक दृश्य देख्छु मनमा गहिरो पीडा पोखिन्छ ।



ईशा थापा

वन नाश हुनु भनेको माटोको आत्मा च्यातिनु हो । पंक्षीहरूको घर भत्किनु हो । हामी जस्ता बालबालिका तथा किशोर किशोरीको मात्र नभई प्रकृतिमा नै आश्रित तपाईं हामी र समग्र चराचर जगत सबैको सपना ओइलिनु हो ।

म एक शिक्षार्थीको दृष्टिकोणबाट वन केवल रूख होइन, अस्तित्वको द्योतक हो र धर्तीकै सुदूर भविष्यको गोरेटो पनि हो । मलाई लाग्छ, सिङ्गो ब्रह्माण्ड वनमा रमाउँछ–पंक्षीको स्वरमा जीवन, वायुको गीतमा गति, पातको सुस्केरामार्फत प्रेम र माटोको गन्धमा ममता मिसिएको हुन्छ । तर आज, यी सबै मौन छन् - जसरी युद्धपछिको सहर मौन हुन्छ ।

दार्शनिक रूसोले भनेका थिए, "मानव प्रकृतिको काखमा सर्वाधिक शुद्ध हुन्छ" तर हामी प्रकृतिलाई केवल भोग्य वस्तु ठान्दैछौं । यही भोगवादी दृष्टिकोणले नै नैतिकता खुइलिन थालेको हो । म एक छात्राको अनुभूति: "जहाँ रूख रोइरहेका छन्, त्यहाँ भविष्य निष्पट्ट अन्धकार हुन्छ" ।

पाठ्यपुस्तकमा लेखिएको छ–"वन हाम्रो हरित सुन हो ।" यो वाक्य मेरो लागि केवल पंक्ति होइन, हृदयको स्वर हो । जब हाम्रो गाउँको भ्यालो जङ्गल विकासको

नाममा बुलडोजरले उडाइयो, मेरो आँखाले त्यो दिन धेरै बोले। शब्दभन्दा धेरै। त्यस दिन मेरो अन्तरात्माले चिच्यायो । रूखहरू काटिँदै छन् तर त्यसको धुवाँ भविष्यको सपना पोलिरहेको छ ।

तथ्यहरू बोल्छन् तर भावना च्यातिन्छन् । पृथ्वीको करिब ८०% जीवजन्तु वनमा आश्रित छन्। विश्वको ४५% कार्बन वनले भण्डारण गर्छ। यदि यही विनाश जारी रह्यो भने जैविक विविधता केवल स्मृतिमा बाँकी रहनेछ। तर के हामी तथ्यले मात्र जाग्नेछौं ? कि भावना र समवेदनाले पनि हामीलाई चेताउनेछ ?

हाम्रो संस्कृति भन्छ- “वन देवता रिसाउँदा वर्षा बन्द हुन्छ।” त्यसैले हामीलाई थाहा छ- वन संरक्षण केवल वातावरणीय अभियान होइन, यो हाम्रो संस्कार, हाम्रो साधना हो ।

सबैको भूमिकाः सरकार, जनता र म (एक बालिका)

वन संरक्षणको जिम्मा केवल सरकारको काँधमा थोपर्नु नैतिक पलायन हो । सरकारले नीति बनाउँछ, तर चेतना हामी जनतामा जन्मिन्छ। नेपाली उखान भन्छ– “दाँतले काम नपाएमा जिब्रोले पनि भूमिका खेल्नुपर्छ।” त्यसैगरी, हरेक नागरिकको सानो कर्मले ठूलो परिवर्तन ल्याउँछ । एक जनाले रोपेको बिरुवा हजार जनाको सास बन्न सक्छ। एक बालिकाको लेखाइले समाजमा चेतनाको झिल्को ल्याउन सक्छ।

म लेख्छु, म रोप्छु, म बोल्छु
म किशोरी हुँ–कलम बोकेको, चेत बोकेको ।
म लेख्छु, किनभने म परिवर्तन चाहन्छु ।
म रोप्छु, किनभने मलाई आशा छ ।
म बोल्छु, किनभने मौनता अपराध हुन्छ ।

संरक्षण केवल नारा होइन–यो हाम्रो पुस्ताको नैतिक प्रतिज्ञा हो ।

सरकारले बाटो देखाओस्, जनता त्यही बाटोमा हिँडून्, र हामी बालबालिकाले त्यो बाटोमा फूल फुलाऔं ।

म एक बालिकाको अन्तिम अपीलः “वन बचाऊ, आत्मा बचाऊ”

मसँग नीति बनाउने शक्ति छैन, तर विचार लेख्ने आँट छ ।
मसँग पैसाको शक्ति छैन, तर परिवर्तनका बीउ रोप्ने संवेदना छ ।

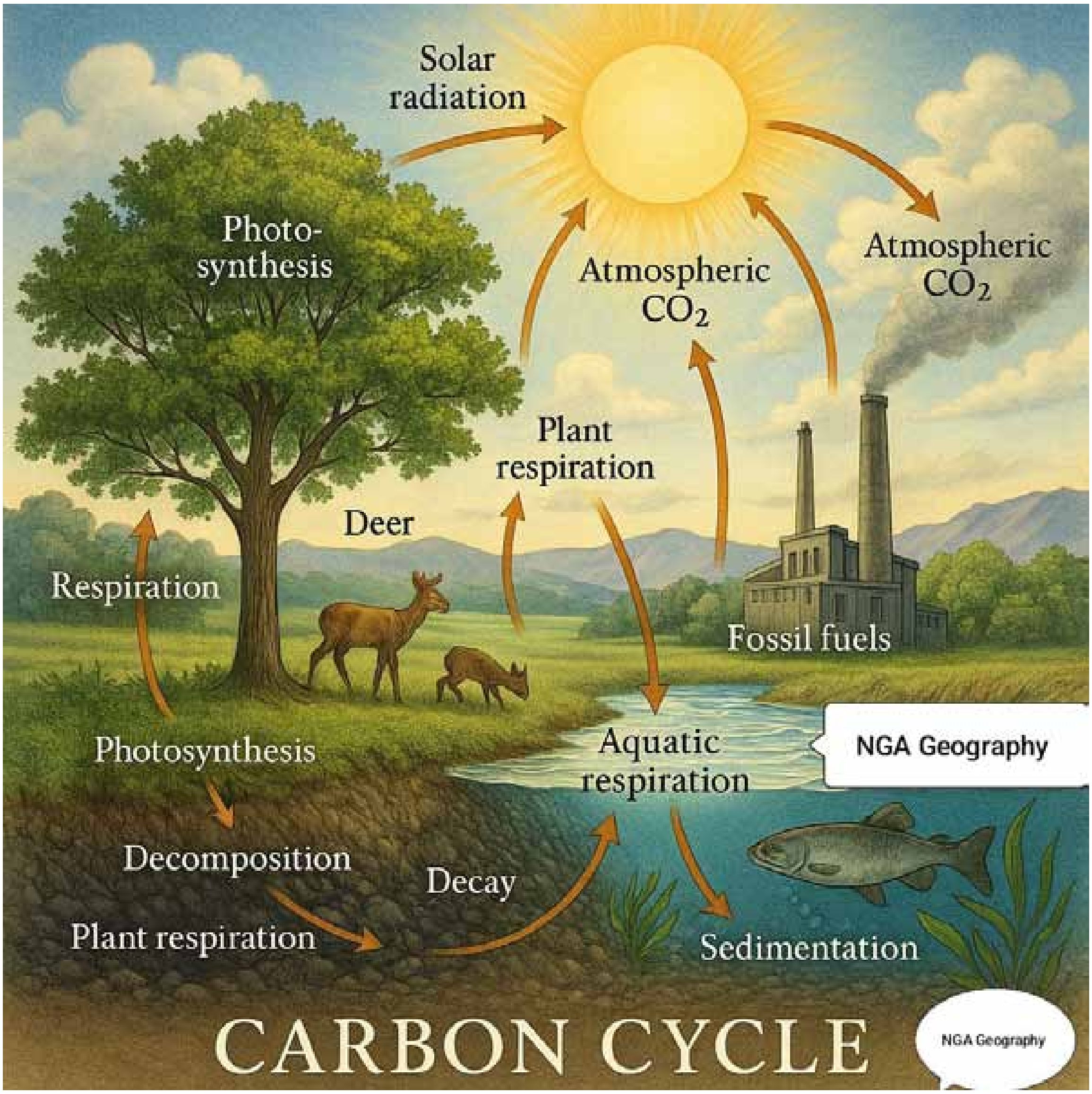
“जहाँ वन हराउँछन्, त्यहाँ सम्बन्ध झर्छ ।
जहाँ रूख झर्छ, त्यहाँ विश्वास ढल्छ ।”

वन केवल जैविक संरचना होइन–यो संस्कार, संवेदना र सतित्वको समुच्चय हो ।
यसलाई जोगाउनु भनेको मानवताको सास जोगाउनु हो ।

“आज रूख रोपियो भने,
भोलि समृद्ध नेपालको बीउ रोपिन्छ”

हामीले विकासको नाममा विनाश नदेखेझैं गर्ने बानी त्यागौं ।
हामी सबै मिलेर बनाऔं-एक हरियाली नेपालको सपना,
जहाँ रूख रोइरहेका छैनन्,
जहाँ भविष्य चिच्याइरहेको छैन ।

(नियमित पढाइको अलवा साहित्य, वक्तृत्व कलामा अब्बल थापा हाल निलकण्ठ बालमन्दिर मा.वि. धादिङबेसीमा कक्षा ९ मा अध्ययनरत छिन् ।)



स्वास्थ्य र सिर्जनशीलताका लागि हाइकिङ

प्रकृति आफैँमा खुला किताब हो । ज्ञानको भण्डार पनि । जो प्रकृतिको नजिक पुग्छ उसले ज्ञान पाउँछ । प्रकृतिलाई बुझ्न यसको सामीप्यमा पुग्नुपर्छ । हामी यही प्रकृतिका सन्तान हौँ, जति प्रकृति नजिक पुग्छौँ त्यत्तिकै जीवन सरल र स्वस्थ बन्छ तर आधुनिकताको प्रभावले अचेल सहरी क्षेत्रका अधिकांश मानिस प्रकृतिबाट टाढा छन् । अझ हामीमा हिँड्ने बानीमा कमी आएको छ। हामी प्रायः मोबाइल, फोन र इन्टरनेटमै व्यस्त हुन्छौँ । बढ्दो सहरीकरण, व्यस्त र आधुनिक जीवनशैलीले हिँड्ने बानीमा कमी आएको छ । सहरी भेगमा नजिकै जाँदा पनि सवारी साधन चढ्ने चलन छ । बालबालिकाकै कुरा गरौँ न, केही वर्ष अघिसम्म बालबालिका घर बाहिर खेल्ने र कुद्ने गर्थे । रमाउँथे । यसरी खेल्दा शरीरको व्यायाम भई स्वस्थ हुन्थे। अचेलका बालबालिका एउटै कोठामा घण्टौँ विद्युतीय उपकरणमा रमाउँछन् । यसले गर्दा शारीरिक कसरतमा कमी हुनुका साथै प्रकृतिको नियमबारे ज्ञान कम भएको छ। एउटै कोठामा गुम्सिएर बस्दा मानसिक समस्या पनि बढ्दो छ। हरियाली अनि खुल्ला हावामा सफा अक्सिजन हुन्छ जसले दिमागलाई सृजनशील बनाउँछ। तसर्थ खुल्ला हावामा जाने र प्रकृति बुझ्ने, चिन्ने एउटा माध्यम बनेको छ- हाइकिङ अर्थात् पदयात्रा ।

रामदेवी महर्जन

बुझ्नुपर्ने कुराः हाम्रो शरीर जति चलायमान बन्यो त्यत्तिकै शरीरका अङ्गको व्यायाम हुन्छ, शारीरिक लचकता बढ्छ र स्वस्थ भइन्छ । अनि मनलाई जति स्थिर र शान्त राख्यो त्यत्तिकै आनन्द र स्वस्थ हुन्छ । प्रकृतिले हाम्रा हात र खुट्टा काम गरेर खान र हिँड्नलाई दिइएको हो । हेरौँ त, कुनै पनि जनावरले बसिबसी खान पाउँदैनन् । जङ्गलका जनावर शिकार खोज्न दौडन्छन् । घाँस खाने

जनावर भोजनका लागि जङ्गल पस्छन् । हाम्रा पुर्खा खानाका लागि शिकार गर्थे । जसले गर्दा उनीहरूको शारीरिक व्यायाम हुन्थ्यो । उनीहरू बलिया हुन्थे । त्यसैले हामी पनि स्वस्थ रहन प्रकृतिले दिएका हाम्रा हातखुट्टा चलायमान राख्नुपर्छ । शरीरले जति आराम गर्‍यो त्यति रोग बढ्छ । शरीर बलियो र स्वस्थ राख्न हरेकले व्यायाम अथवा हिँड्डुल गर्नुपर्छ । विद्यार्थी हुन् या पाका हामीले दिनमा कम्तिमा ४५ मिनेटदेखि एक घण्टा हिँड्ने वा व्यायाम गर्ने गर्नुपर्छ । दुब्लो, पातलो, मोटोदेखि सुगर, प्रेसर र मुटुरोगी सबैलाई बिहानीको चिसो हावामा हिँड्दा लाभ हुन्छ । त्यसैगरी सके हप्तैपिच्छे नसके महिनाको एकपटक भए पनि सफा वातावरण भएका डाँडापाखामा दिनको ५-६ घण्टा हिँड्ने बानी बसाउनुपर्छ ।

हाइकिङ (Hiking)

अङ्ग्रेजीमा 'हाई' भनेको उचाइ र 'किङ' भनेको राजा । उचाइको राजा अर्थात् उचाइमा हिँडेर स्वास्थ्य लाभ गर्नुलाई हाइकिङ भनिन्छ । स्वच्छ वातावरण भएका ठाउँमा हिँडडुल गर्नु अर्थात् बिहान गएर बेलुकी फर्कनुलाई 'हाइकिङ' अर्थात् नेपालीमा एक दिने पैदलयात्रा भनिन्छ । बिहान १ घण्टा हिँड्नुलाई भने 'मर्निङ वाक' भनिन्छ । त्यसैगरी एक दिन भन्दा बढी ठाउँठाउँमा बास बसेर हिँड्नुलाई अंग्रेजीमा 'ट्रेकिङ' (Trekking) र नेपालीमा बहुदिने पैदल यात्रा भनिन्छ ।

हाइकिङ सबै उमेर समूहकालाई लाभदायक हुन्छ । बालबालिका त झन् जागरुक हुन्छन् । नयाँ ठाउँ र नयाँ परिवेशमा पुग्दा धेरै कुरा सिक्छन्, रमाउँछन् । यसरी हाइकिङबाट शारीरिक स्वास्थ्य त राम्रो हुन्छ नै साथै मानसिक स्वास्थ्य पनि बढ्छ । धेरै किसिमका ज्ञान पनि पाइन्छ । हाइकिङबाट हाम्रो वरपरको वातावरणको अध्ययन गर्न सकिन्छ । हिँड्दा जल, जमिन, भूगोल, चट्टान, वनस्पति, जीवजन्तु आदिको जानकारी मिल्छ । हरिया जङ्गल, खेतमा बाख्रा चरिरहेको दृश्य, लहलह झुलेका बाली र हरियालीमा रमाउन पाइन्छ । स्वच्छ हावापानी भएको ठाउँमा पुग्दा सिर्जनशीलता बढ्छ । तन र मन चङ्गा बन्छ । साथै देशप्रतिको आफ्नोपनमा गौरव गर्ने भावनाको विकास हुन्छ । हाइकिङबाट शिक्षा, स्वास्थ्य र मनोरञ्जन प्राप्त हुन्छ । त्यसैले अभिभावक र शिक्षकले बालबालिकालाई हिँड्न प्रेरित गर्नुपर्छ । विद्यालयले पनि विद्यार्थीलाई महिनाको एक पटक हाइकिङ गराएर समाज र स्थानीय परिवेश कस्तो छ बुझाउनुपर्छ । समग्रमा हाइकिङले शरीर र मन स्वस्थ बनाउन मद्दत गर्छ । तन र मन दुवैमा स्फूर्ति बढाउँछ । यसबाट जीवनमा ऊर्जा बढ्छ ।

हाइकिङका फाइदा

हिँड्ने बानी बस्छ : साथी वा परिवारसँग मिलेर हाइकिङ गर्दा हिँड्ने बानी बस्छ । एकपछि अर्को ठाउँ जान मन लाग्छ ।

शरीर बलियो बन्छ : हिँड्दा शरीरबाट पसिना निस्कन्छ । पसिनाबाट शरीर भित्रका विकार बाहिर निस्कन्छन् । यसबाट शरीरमा स्फूर्ति छाउँछ । हिँड्दा हातखुट्टाका जोर्नीको राम्रो कसरत हुन्छ । खुम्चिएका नसा तन्किन्छन् र बलिया बन्छन् । स्वच्छ हावाले फोक्सो पनि राम्रो हुन्छ ।

ऊर्जा बढ्छ : स्वच्छ वातावरण भएका ठाउँमा हिँड्दा शरीरले पर्याप्त अक्सिजन पाउँछ जसले गर्दा श्वास प्रश्वास राम्रो भई शरीर हल्का हुन्छ । कामले थाकेको शरीर र मन डाँडामा पुग्दा चङ्गा बन्छन् । घुम्दा थकानबाट आराम मिल्छ । शरीर र मन दुवैमा ऊर्जा बढ्छ । नयाँ काम गर्ने जाँगर बढ्छ । स्मरण शक्ति बढ्छ । शरीरमा स्फूर्ति बढ्छ । बौद्धिक विकास हुन्छ ।

नयाँ साथी भेटिन्छ: पदयात्रामा नयाँ ठाउँ र नयाँ संस्कृतिको ज्ञान त पाइन्छ नै, नयाँ साथी बनाउने अवसरसमेत मिल्छ । हाइकिङमा नयाँ विषय, नयाँ परिवेश र नयाँ साथीसँग घुलमिल हुँदा ज्ञान बढ्छ ।

प्रकृतिसँग नजिक्याउँछ: मान्छे र प्रकृति बीचको सम्बन्ध नजिक बनाउँछ। हाइकिङले उकाली-ओराली, घामपानी, हावाहुरी सबैका नियमसँग नजिक गराउँछ।

विषय ज्ञान बढ्छ : पदयात्रामा पुरातात्विक तथा विशेष महत्वका प्राकृतिक, धार्मिक, साँस्कृतिक सम्पदाको अध्ययन अवलोकन गर्न सकिन्छ। त्यसैले बालबालिकाले किताबमा पढेका कुरा पदयात्रामा देख्न पाउँछन् । प्रकृतिको सौन्दर्यमा रमाउँदै अनि स्वच्छ ठाउँमा पुग्दा दिमाग प्रफुल्ल अनि सक्रिय हुन्छ। घुमफिरमा पढेका कुराको व्यावहारिक ज्ञान सिक्न सकिन्छ । टिभी, पुस्तक र इन्टरनेटमा पढेका वा देखेका कुरा प्रत्यक्ष देख्न पाइन्छ । जङ्गली जनावर, चराचुरुङ्गी, फूल, बोटबिरुवाको अध्ययन गर्न सकिन्छ। मौसम अनुसारका फलफूल खान पाइन्छ ।

ग्रामीण जीवन बुझिन्छ : गाउँलेको दिनचर्या कसरी चलिरहेको छ त्यसको अध्ययन गर्न सकिन्छ। त्यहाँका कला-संस्कृति, परम्परा आदि बुझ्न पाइन्छ । हिँड्दा देशको इतिहास बुझ्न सकिन्छ । मन्दिर, जङ्गल खोलानाला, हिमाल, डाँडाकाँडा, परम्परागत घर, खेतीबाली र किसानको मिहिनेत देखिन्छ । मिहिनेत गर्नुपर्छ भन्ने भावना विकास हुन्छ । हामीले बेलैमा मातृभूमि चिन्नुपर्छ। मातृभूमि चिने मात्र देशका लागि केही गरौँ भन्ने भावना जाग्छ ।

भाइचारा बढ्छ : सामूहिक रूपमा हाइकिङ गर्दा आपसमा प्रेम, भाइचारा र भातृत्वको विकास हुन्छ । आपसी मेलमिलाप बढ्छ । गाउँमा सहयोग गर्दा आत्मियता बढ्छ ।

आन्तरिक पर्यटनमा टेवा : हाइकिङ रुटमा खानपिन गर्दा र त्यहाँ उत्पादित सामान कोसेली ल्याउँदा ग्रामीण अर्थतन्त्रमा टेवा पुग्छ। आफ्नो देश आफ्नो गाउँठाउँको विकासमा हातेमालो पुग्छ । तसर्थ एकठाउँका मान्छे अर्को ठाउँ पुगौँ, शहरका मान्छे गाउँ पुगौं । आन्तरिक पर्यटन प्रवर्द्धन गरौँ ।

आत्मबल बढ्छ : हाइकिङ साहसिक काम हो । यसले आत्मबल बढाउँछ । धैर्य हुन सिकाउँछ । जीवनमा अनुशासित पनि बनाउँछ ।

हाइकिङ टिप्स

पूर्व तयारी : जानु अगाडि रुटबारे राम्रो जानकारी लिने। अभिभावक वा शिक्षकसँग यात्रा गर्ने। सम्बन्धित

ठाउँको जानकारी भएको पुस्तक तथा नक्सा पढ्ने, हेर्ने। अनलाइनमा सूचना खोज्ने। भ्रमण तालिका बनाउने।

के बोक्ने : हिँड्न सजिलो लुगा र जुत्ता लगाउने। विन्डसिटर, टिसर्ट, क्याप, ट्रेकिङ बुट, रेनकोट वा छाता, लौरो, पानीबोतल, टर्चलाइट, रुकस्याक, सन ग्लास, क्यामेरा, दूरबिन बोक्ने।

बजेट : खाना, खाजा, आवास, गाडीका लागि चाहिने बजेट बोक्ने। खुद्रा पैसा बोक्दा खर्च गर्न सजिलो हुन्छ।

रूट छनोट : मौसम अनुसार रुट छनोट गर्ने। दिन लामा हुँदा लामो दूरीको रुटमा, छोटा दिनमा छोटै दूरीको रुटमा जाने। समयको राम्रो ख्याल गर्ने। छोटा दिनमा लामो दूरीमा जाँदा साँझ ढिला भएर अप्ठेरो हुन्छ। साथै वर्षामा गोरेटोमा हिँड्न गाह्रो हुन्छ, फराकिलो बाटो रोज्ने। लेउ लागेका ठाउँबाट नहिँड्ने। झारपातमा नछुने र विषालु कीराबाट बच्ने। जुकाबाट बच्न नुन र सन्चो बोक्ने।

कति हिँड्ने : सामान्यतः उमेर ८ वर्ष देखिका बालबालिकाले हाइकिङ गर्न सक्छन्। दिनमा १२-१५ किलोमिटर हिँड्न सकिन्छ। तर लगातार हिँडाउनु हुँदैन। ठाउँठाउँमा आराम गराउँदै, गएको ठाउँको परिचय दिँदै र रमाइलो गराउँदै हिँडाउनु पर्छ।

कसरी हिँड्ने : सुरुमै छिटोछिटो हिँड्नु हुँदैन। त्यसरी हिँड्दा श्वास फुलेर गाह्रो हुन्छ। बिस्तारै मध्यम गतिमा हिँड्ने। उकालोमा हतार नगर्ने। उकालोमा हतारहतार हिँडेमा छातीमा अप्ठेरो भई श्वास फुल्छ। त्यसैगरी ओरालो झर्दा शरीरको सबै भार घुँडामा पर्ने भएकाले घुँडामा असर नपर्ने गरी झर्नुपर्छ। विस्तारै एकले अर्कालाई सहयोग गर्दै हिँड्ने। अनि गर्मी भयो भनेर चिसोमा एकैचोटि लुगा फुकाल्नु हुँदैन।

शारीरिक समस्या भएकाले: शरीरमा समस्या भएकाले ध्यान दिएर हिँड्ने। अधिक मोटोपन, उच्च रक्तचाप, मधुमेह र अरू समस्या भएकाले विशेष ध्यान दिएर हिँड्ने।

खाना : मैदाजन्य जङ्कफुड, मादक पदार्थ, नुन, चिल्लो, पिरो बढी भएका खानाले शरीरमा भारीपन आई हिँड्न गाह्रो हुन्छ। त्यसैगरी गर्मीमा हिंड्दा अमिला पिरा खानेकुराहरू जस्तै पाउँ, तितौरा जस्ता खानेकुराहरू खाँदा अम्लियता बढी टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, वाकवाक लाग्ने वा बेहोस समेत हुने गर्छ। त्यसैले पचाउन सजिलो हुने रेसादार खाना खाने। प्रायः गन्तव्यमा खाजा पसल हुन्छन्। त्यहीँ चिल्लो, पिरो, अमिलो कम भएका स्वास्थ्यवर्द्धक खाजा खान सकिन्छ। हिँड्दा आफैले मौसम अनुसाका फलफूल, भुटेका मकै, चिउरा, सुख्खा फलहरू खुर्पानी बोक्न सकिन्छ। यी खानेकुरा बोक्न पनि सजिलो र स्वस्थबर्द्धक पनि हुन्छन्।

पानी : हामीले समय-समयमा पानी पिउनुपर्छ। घाममा हिँड्दा त शरीरबाट पसिना धेरै बग्छ। त्यसैले समय समयमा पानी पिउँदै हिंड्नु पर्छ। पानी भने आधादेखि एक घण्टा फरकमा पिउने। एक पटकमा करिब २०० देखि ३०० एमएल पानी पिउने। यसो गर्दा डिहाइड्रेसन हुँदैन। टाउको दुख्दैन। गर्मी भयो भनेर एकैपटक चिसो पानी धेरै पिउनु हुँदैन, आइसक्रिम वा फ्रिजमा राखेको चिसो पानी पनि पिउनु हुँदैन। एकैपटक धेरै पानी पिउँदा पेट फुल्छ। ठोस आहार र पानी कम्तिमा ३० मिनेटको फरकमा खानुपर्छ। जति पसिना बग्छ, त्यही अनुपातले पानी पिउनुपर्छ।

औषधि : प्राथमिक उपचार सामग्री, जीवनजल, सिटामोल, टेप, ह्यान्डीप्लास्ट, ब्यान्डेज, सियोधागो आदि बोक्ने । साथै नियमित खाइरहेका औषधि छन् भने साथमा बोक्ने ।

निकुञ्जमा : निकुञ्ज क्षेत्रको आफ्नै नियम हुन्छ । त्यहाँ नियमानुसार प्रवेश गर्ने र साँझ घाम नअस्ताउँदै बाहिरिने । निकुञ्जमा जान प्रवेश टिकट काट्नुपर्छ । त्यहाँका बोटबिरुवा चुँड्ने/भाँच्ने गर्नु हुँदैन । जनावर र चरालाई जिस्क्याउनु हुँदैन । शान्त भएर यात्रा गर्नुपर्छ ।

सम्मान : पदयात्रामा स्थानीय संस्कृति, जीवनशैली र गाउँलेको सम्मान गर्नुपर्छ । धार्मिक संस्थामा अनुमति लिएर मात्र जानुपर्छ । पदमार्गका बासिन्दालाई अप्ठेरो गराउने गतिविधि नगर्ने । ठूलो स्वरले नकराउने । स्थानीयवासीसँग धार्मिक, जातिय र राजनीतिक कुरामा विवाद नगर्ने । नाचगान, मेला/पर्वमा सहभागी हुने ।

सावधानी : सफा पानी पिउने । फोटो खिच्दा लडिएला, होस पुऱ्याउने । बाटोमा भेट भएका बालबालिकालाई खानेकुरा बाँड्दै नहिँड्ने । तडकभडक नदेखाउने । बाटोमा ख्याल गरेर हिँड्ने । हाइकिङमा महँगा गरगहना नलगाउने ।

अल्टिच्युड सिक्नेस : सामान्यतः २५ सय मिटरभन्दा माथि अक्सिजनको कमीले बिमारी पर्न सकिन्छ । बिस्तारै आराम गर्दै ठाउँठाउँमा पानी पिउँदै हिँड्ने । रिङ्गटा, थकाइ लागे, घुच्चुक दुखेमा आराम गर्ने । वाकवाकी लागेमा भने ओरालो झरिहाल्ने । थकाइ मार्न पलेँटी मारेर बस्नुपर्छ । पलेँटी मार्दा दुखेका खुट्टा तुरुन्तै ठीक हुन्छन् ।

सामान छुट्ला : आराम गरेको ठाउँमा पर्स, कपडा, ब्याट्री तथा मोबाइल चार्जर, क्यामेरा, दूरबिन, झोला आदि सामान छुट्न सक्छन् । ख्याल गर्ने ।

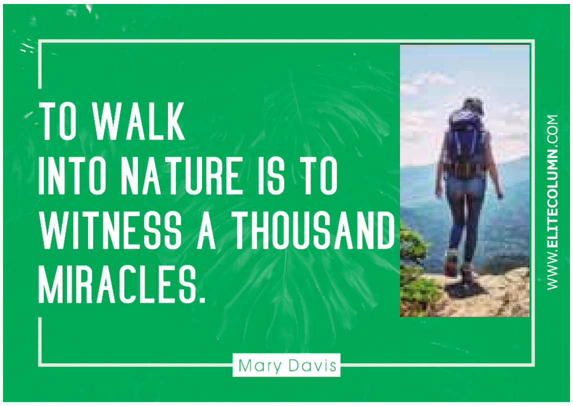
टिमवर्क : एक्लै हिँड्नु हुँदैन, समूहमा हिँड्ने । एकले अर्कालाई सघाउने । गाइडभन्दा अगाडि नजाने र अन्तिमको गाइडभन्दा पछि नबस्ने ।

फोहोर व्यवस्थापन : आफूले बोकेका प्लास्टिकका खोल, बोतल, कागज जथाभावी नफ्याँक्ने । निश्चित ठाउँमा मात्र फाल्नुपर्छ । हाइकिङ गन्तव्यका देखेका फोहोर पनि टिपेर उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

कोसेली : पदमार्गका गाउँघरमा उत्पादन भएका फलफूल, तरकारी र हस्तकलाका सामान कोसेली स्वरूप किनेर ल्याउँदा हाइकिङको फाइदा गाउँसम्म पुग्छ । यसले उद्यमशीलता विकासमा पनि टेवा पुऱ्याउँछ ।

फर्केपछि : यात्राबाट फर्केपछि यात्राका तस्बिर सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट गर्ने र परिवार एवं साथीसँग अनुभव बाँड्ने । आफूले घुमेका ठाउँका बारेमा जानेका कुरा डायरीमा लेख्नुपर्छ । जुन टिपोटपछि कुनै पत्रपत्रिकामा संस्मरण लेख प्रकाशित गर्दा सहयोगी हुन्छ ।

(महर्जन हाइकिङ तथा ट्रेकिङ विज्ञ हुन् । उनीसंग दर्जनौं ट्रेकिङ र सयौं हाइकिङको अनुभव छ । हाइकिङ तथा ट्रेकिङ सम्बन्धी उनका एउटा पुस्तक र सयौं फुटकर लेख प्रकाशित छन् । हाल उनी प्रकृतिप्रेमी समूह सातदोबाटोमा आवद्ध छिन् ।)



पाङसाङपास र गणेश हिमश्रृङखला

आफ्नै रंगमा मुस्काइरहेको रुबिभ्याली

जीवन अनुभवहरूको सँगालो हो र अनुभव लगावबाट पैदा हुन्छ । यात्रा क्रियाशीलताको महनीय पक्ष हो । आजभोलि नेपालीहरूको यात्राक्रम निकै बढेको छ । यात्राका लागि नयाँ-नयाँ गन्तव्यहरू पनि विकास भइआएको छ। नयाँ र संसारले देख्न, घुम्न र अनुभव गर्न बाँकी गन्तव्य रुबिभ्याली हो ।

बिष्णु प्रसाद आचार्य

नेपालमा दशैं पश्चात् पहाडी र हिमाली क्षेत्रको पैदल यात्राको लागि मौसम सुरु भएको मानिन्छ । सुन्दर शरद ऋतु, खुलेका हिमाल, रोकिएको वर्षाले यात्रा प्रारम्भको सङ्केत गर्दछ । यात्राले मात्र उज्यालो हुँदैन, तन पनि उज्यालिन्छ ।

त्यसैले अहिले कम्तिमा वर्षको एक पटक भए पनि ट्रेकिङमा (बहुदिने पदयात्रा) जाने क्रम बढिरहेको छ ।

आज हामी धादिङले समेत नचिनेको र ओझेलमा परेको तर प्रकृतिले अद्भुत दिएको रुबिभ्यालीको यात्राको बारेमा जानकारी दिनेछु ।

रुबिभ्यालीका अनेक रुप र रङ

धेरैले नाम सुनेको तर अधिकांश व्यक्ति नपुगेको रुबिभ्यालीको अनेक रूप र रङ छन् । यो उपत्यका मात्र होइन, एउटा गाउँपालिका पनि हो । धादिङका १३ पालिकामध्ये सबैभन्दा उत्तरमा चीनसँग सीमा जोडिएको साबिकको लापा, तिप्लिङ र सेर्तुङ गाविसको नयाँ रूप रुबिभ्याली गाउँपालिका हो। यसको क्षेत्रफल ४०१.८५ वर्ग किमी रहेको छ ।

हामी नामबाट नै सहज अन्दाज गर्न सक्छौं कि महत्वपूर्ण पत्थर रुबि पाइने उपत्यका समेत हुनाले यसको नाम रुबिभ्याली रहेको हो। यो खानीको संसार पनि हो। यहाँ रुबिको अलावा तामा, फलाम, जस्ता र सिसाको खानी पनि छ तर आजकाल यी बन्द छन् ।

यो पत्थरको खानी हो। तपाईं त्यहाँ भ्रमण गर्ने क्रममा बाटोमा हिँडिरहेको बेला कुनै महत्वपूर्ण पत्थर पाउन सक्नुहुन्छ । क्वार्ज र क्रिस्टल त सहजै पाउनुहुन्छ । यसको लागि कुनै मिहिनेत गर्नुपर्दैन । यो तपाईंको लागि अत्यन्त रमाइलो विषय हुनसक्छ ।

यो केवल खानीको क्षेत्र मात्र होइन जैविक विविधताले धनी यो उपत्यका वनविज्ञान, वनस्पति र प्राणीशास्त्रका अध्येताको लागि बृहद् विद्यालय पनि हो । महत्वपूर्ण जडीबुटीको उपलब्धता मात्र होइन वन विज्ञानमा पढाइने तर अनुभूति गर्न नसकिएको प्रिस्टाइन र

भर्जिन फरेस्टको आंशिक रूप भए पनि तपाईं यहाँ देख्न सक्नुहुन्छ ।

ठिङ्ग्रेसल्लाको बाहुल्य भएको यो जङ्गलमा यत्रतत्र देखिने लालीगुराँसका विभिन्न प्रजाति र रङ्गीन बुकीले हामीलाई अवश्य पुलकित बनाउनेछ । झारल, नाउर, रेडपाण्डा, कस्तुरी, डाँफे, चितुवा, हिमचितुवा लगायत महत्वपूर्ण लोपोन्मुख जनावरका प्रजाति यहाँ पाइन्छ ।

यहाँका पांटनमा देखिने हरियाली र ती हरित पाटनमा फुल्ने रङ्गीविरङ्गी फूलले तपाईंको मन अवश्य हर्नेछ । एक पाटनदेखि अर्को पाटनसम्म टिङटिङ घण्टीको मधुर सङ्गीत बजाउँदै चर्दै हिंडेका चौंरीका बथानले तपाईंलाई स्वर्गीय आनन्दको अनुभूति दिनेछ । चौरीसंगै बाटोमा तपाईंलाई भेडाका बथानले स्वागत गर्नेछ । अर्को भाषामा भन्दा यो धादिङको सबैभन्दा बढी भेडा पालन गरिने क्षेत्र हो । यो क्षेत्र भेडा तथा चौंरी पालनको लागि मात्र नभई उच्च हिमाली क्षेत्रमा गरिने सघन कृषि कार्यको लागि समेत प्रसिद्ध छ ।

चाँदीका लहर झैं उभिएर तपाईंलाई हेरेर नै हाँसेका जस्ता एक होइन अनेक हिमश्रृङ्खला सहज ढङ्गले देख्न र अनुभूत गर्न सक्नुहुन्छ । एकै स्थानबाट एक दर्जन हिमश्रृङ्खलाको दर्शनले तपाईंलाई पक्कै रोमाञ्चित बनाउनेछ। धौलागिरी, अन्नपूर्ण, मनास्लु, गणेश हिमाल, लामटाङ लगायतको श्रृङ्खला यो यात्राको क्रममा तपाईं सहज भेट्नु हुनेछ ।

सोमदाङस्थित हाल बन्द अवस्थामा रहेको मेटल कम्पनीको कार्यालय

पाङसाङ गेट

यहाँका ठूलाठूला तामाङ बस्तीको जनजीवन, संस्कृति अध्ययनको लागि यो स्थान उर्वर छ । तामाङ कल्चरल हेरिटेज ट्रेलले छुने यो स्थानका तिप्लिङ, सेर्तुङ, बोराङ, लापा, चालिसे (चालिस), हिम्दुङ, पुरु, लिङ्जो लगायत गाउँका तामाङ, घलेको अध्ययनको लागि महत्वपूर्ण स्रोत हुन्छ । सांस्कृतिक ढंगले पनि धनी यो क्षेत्र मेला, पर्व, म्हेन्दोमाया नाच, दोरा, घोडा नाच, झाँक्री नाच, म्हाने, तान्त्रिक महाङ्काल जात्रा, घाटु नाच लगायत अन्य विषयले पनि प्रसिद्ध छ ।

सहज, सरल र किफायती गन्तव्य

रुबिभ्याली राजधानीबाट नजिक र किफायती हिमाली गन्तव्य हो । पाङसाङ पास (३,८४० मिटर) नै यहाँको सबैभन्दा उच्च स्थानको पास (घाँटी) हो र यदि हामीसँग ३-४ दिनको समय मात्र छ भने पनि यो यात्रा सहज ढङ्गले पूरा गर्न सक्छौं । काठमाडौं उपत्यका र धादिङबेसीबाट गर्न सकिने यो अत्यन्त नजिकको सहज, सरल र किफायती यात्रा हो ।

यति मात्र होइन यदि तपाईं हिंड्न सक्नु हुन्न वा सके पनि हिंड्न चाहनु हुन्न तर हिमाली भेगलाई नजिकबाट आत्मसात् गर्न चाहनु हुन्छ, केही दिन भए पनि धुवाँ-धुलो र प्रदूषणबाट उन्मुक्ति चाहनु हुन्छ र अघाउन्जेल हिमाली श्रृङ्खलाको दर्शन गर्न चाहनु हुन्छ भने तपाईंले रुबिभ्यालीको यात्रा तालिका आजै बनाउँदा हुन्छ । हिंड्न नसक्ने वा नचाहनेले फोरह्विल गाडी मार्फत पनि सहज ढङ्गले यो यात्रा गर्न सक्नुहुनेछ । यो पङ्क्तिकारको पाङसाङ पासको तीन

पटक र रुबिभ्यालीको चार पटकको यात्राको अनुभवको आधारमा सिफारिस हो ।

कसरी पुग्ने ?

यहाँ पुग्न मुख्य गरी दुई वटा बाटोको प्रयोग गरिन्छ। एउटा बाटो रसुवाको स्याफ्रुबेसी हुँदै आफ्नो अनुकूल अनुसार गाडी वा पैदल मार्ग हुँदै धादिङबेसी निस्कने र अर्को बाटो धादिङबेसीबाट बोराङ, सेर्तुङ, तिप्लिङ हुँदै स्याफ्रुबेसी निस्कने । यसको लागि तपाई आफ्नो अनुकूलता अनुसार कुनै एउटा बाटो रोज्न सक्नुहुन्छ।

रुबिभ्यालीको सीमित क्षेत्रको अलावा गणेश हिमाल बेसक्याम्प, गणेश कुण्ड, कालो दह, सेतो दह आदि जस्ता अत्यन्त महत्वपूर्ण गन्तव्यको पनि यात्रा गर्न चाहन्छौं भने छुट्टै तालिका चाहिन्छ ।

पहिलो दिन : काठमाडौंदेखि स्याफ्रुबेसी हुँदै गत्लाङ (ब्ल्याक भिलेज)

बिहान काठमाडौंबाट अनुकूलता र सहभागीको सङ्ख्या अनुसार निजी फोरह्विल गाडीमा वा भाडाको नियमित रुटमा चल्ने बसबाट स्याफ्रुबेसी पुग्न सकिन्छ । स्याफ्रुबेसीबाट गत्लाङसम्म नियमित बस पनि चल्छ तर निजी गाडी प्रयोग गर्नुभएमा ठाउँठाउँमा रोक्दै हेर्दै फोटो खिच्दै स्थानविशेषको अनुभव लिन सक्नुहुन्छ ।

तपाईं पहिलो दिन साँझसम्म सहज ढङ्गले गत्लाङ पुग्नुहुनेछ । गत्लाङसम्म गाडीको यात्रा नै हामी सिफारिस गर्दछौं । बाटोमा तपाईं चिलिमे गाउँ र चिलिमे जलविद्युत् परियोजनाको ताल देख्न सक्नुहुनेछ।

गत्लाङ तामाङ बहुल गाउँ हो। यदि तपाईंले इन्टरनेटमा ब्ल्याक भिलेज इन नेपाल (कालो गाउँ) भनेर खोज्नुभयो भने त्यहाँ गत्लाङको फोटो आउँछ । यसको मतलब गत्लाङको अर्को नाम ब्ल्याक भिलेज पनि हो ।

सदियौंदेखि यहाँका सबैजसो घरको छानो ठिङ्ग्रेसल्लाको काठको फलेकले छाउने गरिन्थ्यो । घर छाएको केही समयभित्र नै हावापानीले यी काठका फलेक क्रमशः कालो हुने र डाँडाबाट हेर्दा सबै घरको छानो कालो देखिने हुनाले यो गाउँको नाम नै कालो गाउँ रहन गयो तर २०७२ सालको भूकम्पपछि यहाँका धेरै घर भत्किए र त्यसपछि यी घरका छाना कालोबाट क्रमशः सेतो वा नीलो (जस्ता) मा परिणत भए। तर अझै पनि यहाँका केही घरमा कालो छाना नै छन् ।

बेलुका तपाईं गत्लाङ गाउँ वा त्यो गाउँभन्दा थोरै माथिको पार्वती कुण्ड (२,६१३ मिटर) मा बस्न सक्नु हुनेछ। यहाँ साना-साना होटल र होमस्टे निकै छन्, तपाईंलाई स्थानीय परिकार सहितको आतिथ्य सहज ढङ्गले प्राप्त हुन्छ।

दोस्रो दिन : गत्लाङदेखि सोमदाङ

गत्लाङमा अनिवार्य हेर्नुपर्नेमा धार्मिक महत्वले भरिपूर्ण आमा छोदिङमा (पार्वती कुण्ड), स्थानीय गुम्बा, लेकाली खेती प्रणाली र पार्वती कुण्ड भन्दा १० मिनेटको दूरीमा रहेको दुग्ध विकास संस्थानको याकको दूध सङ्कलन र चिज फ्याक्ट्री हो ।

रसुवाको गत्लाङमा रहेको प्रसिद्ध पार्वती कुण्ड

दोस्रो दिन बिहान उठेर यी स्थानको भ्रमण गर्ने आदि गर्न सक्नुहुन्छ। बिहान अलिक चाँडै खाना खाएर अब हाम्रो दोस्रो दिनको यात्रा सुरु हुन्छ। गाडीमा नै जान सके पनि पदयात्राको असली स्वाद लिन यहाँबाट पैदल यात्राको सिफारिस गर्दछौं।

बाटो सरल छ, अल्मलिने छैन, अल्मलिएमा स्थानीय गोठालालाई सोध्न सक्नुहुन्छ। हिंड्ने क्रममा अनेक प्रकारका वन, वनस्पति, वन्यजन्तुसँग साक्षात्कार हुँदै हामी ब्ल्याक फरेस्टमा पस्नेछौं। यहाँको ब्ल्याक फरेस्ट भनेको कुनै प्रजातिको जंगल होइन, वन डढेलोले ध्वस्त बनेको कालो ठुटा मात्र रहेको जङ्गल हो जुन दृश्य हेरेपछि तपाईंको मन अमिलो हुनेछ। करिब १६ वर्ष अगाडि पुग नपुग ३०० हेक्टरको ठिङ्ग्रेसल्लाको वनमा लागेको भीषण डढेलोले यो वन सखाप भएको देख्नुहुनेछ।

यो जङ्गल काटेपछि तपाईं साना-ठूला पाटन र ती पाटनमा चरिरहेका चौंरी, भेडाको हुल हेर्दै अगाडि बढ्नु हुनेछ। मोटर बाटो अलिक लामो हुनसक्छ तसर्थ बीच-बीचमा मान्छे हिंड्ने छोटो बाटो प्रस्ट देखिन्छन्।

छोटो बाटोबाट हिंड्दै जाँदा ३,७५० मिटरको उचाइमा रहेको खुर्पू भन्ज्याङ पुगेपछि तपाईंलाई आफू निकै माथि आइपुगें कि भन्ने अनुभूति हुन्छ। एकछिन त्यहाँ आराम गरेर उत्तरपूर्वको ओरालो झरेर सिधै अगाडि बढेपछि पुनः मूलबाटो भेट्नुहुनेछ। त्यो बाटोमा करिब १ घण्टाको सहज तेर्सो हिंडेपछि अर्को दिनको गन्तव्य सोमदाङ (३,२७० मिटर) पुग्नु हुनेछ।

सोमदाङको सानो खोलाको पुल तरेपछि अब तपाईं धादिङको सिमानामा प्रवेश गर्नुहुन्छ। यहाँ तपाईंले लामो समयदेखि परित्यक्त अवस्थामा रहेको नेपाल मेटल कम्पनी लिमिटेड (गणेश हिमाल जस्ता सिसा परियोजना) स्टोर र थोत्रा घरहरू देख्नुहुनेछ।

तपाईंसँग समय छ र रुचि लागेमा खानी भएको स्थानमा स्थानीय व्यक्तिको सहयोगमा जान सक्नुहुनेछ। यहाँ सानो बस्ती छ, केही होटल छन्। योभन्दा अगाडि कुनै वासस्थान नभएकोले अर्को बसाइँ यहीं गर्नुपर्दछ। यहाँ केही सूचनाका बोर्ड र पालिकाको नगर प्रहरीको टोली तपाईंको सेवामा तयार छ।

तेस्रो दिन : सोमदाङदेखि लाब्दुङ वा तिप्लिङ

तेस्रो दिनको यात्रा आरम्भ बिहानै खाजा खाएर सुरु हुन्छ। आज छोटो दूरीमा अलिक ठाडो उकालो छ। उकालोको टुप्पोमा भन्ज्याङ पुग्ने बाटो देखिन्छ। तपाईं मनमोहक फरक-फरक प्रजातिको जङ्गल र नर्चेतको हरिया पाटन, भेडीगोठ हेर्दै पाङसाङ पास पुग्नुहुनेछ। यहाँ पुगेपछि तपाईंको यात्राको एउटा महत्वपूर्ण उपलब्धि पूरा हुनेछ।

यहाँ देख्नुहुनेछ ३,८४० मिटरमा अवस्थित दिव्य र स्वर्गीय पाङसाङपास। शरद वा वसन्त ऋतुमा गलैंचा बिछ्याए जस्तै फूलै-फूलको भूगोल देखिनेछ। जहाँबाट संसारकै उच्च भूस्वर्गको अनुभव गर्नुहुनेछ। भञ्ज्याङमा एउटा होटल पनि छ, त्यसले खाजा खाना अर्डर अनुसार तयार गरिदिन्छ तर सधैं नखुल्ने हुनाले फोन गरेर सम्पर्क गरी पहिल्यै अर्डर गर्नुपर्छ।

यो अत्यन्त सुन्दर स्थान हो, यहाँ पाङसाङगेट र पाङसाङ भ्यू प्वाइन्ट (३,९०० मिटर) बाट हिमश्रृङ्खला दृश्यावलोकन गर्ने सबैभन्दा सुविधाजनक स्थान छ।

यहाँबाट तपाईंले अन्नपूर्ण र धौलागिरी रेन्जदेखि मनास्लु, पाबिल, गणेश १, २, ३, पाल्दोर पिक, लामटाङ श्रृङ्खला र तिब्बतमा पर्ने सिसापाङ्मा हिमाल देख्न सक्नुहुनेछ। कहिलेकाहीं अकस्मात् बिगार्ने मौसमले धोका नदिएमा तपाईं यसको लागि भाग्यमानी ठहर्नुहुन्छ।

सेर्तुङ गाउँ, रूबिभ्याली

पाङसाङ पासबाट देखिने लाङटाङ हिमश्रृङखला

यसको लागि सोमदाङबाट चाँडै हिंड्न सकेमा हिमश्रृङ्खला राम्रो देखिने हुन्छ । यदि तपाईंसँग समय छ भने करिब ५ घण्टाको दूरीमा सिङ्गला पास (४,१०० मिटर) पुग्नुहुन्छ र त्यहाँबाट करिब ४ घण्टामा सेर्तुङ वा तिप्लिङ पनि झर्न सक्नुहुनेछ तर यो पूर्णतया जङ्गलको बाटो हुनाले एकजना स्थानीय पथप्रदर्शक लिएर मात्र हिंड्नुपर्छ ।

क्रमशः तल झर्दै गर्दा गाउँ अझ प्रस्ट देखिंदै जान्छ । करिब ३-४ घण्टामा यहाँको पहिलो तामाङ गाउँ लाब्दुङ जहाँ होमस्टे छन् । तपाईं आजको रात यही गाउँमा वा अलिक हिंड्ने हो भने तिप्लिङ पुग्न सक्नुहुनेछ । यहाँको गाउँको परिवेश हेरेर, स्थानीयसँग कुरा गरेर तपाईंको तेस्रो रात यहाँ बित्नेछ । जहाँ तामाङ संस्कृति र परम्परा अनुसारको मिथक र संस्कृतिका इन्द्रेणी अनुभव गर्न सक्नु हुनेछ ।

चौथो दिन : अबको यात्रा आफ्नो रूचि अनुसार

लब्दुङ्गबाट तपाई रुबिभ्यालीको पनि सबैभन्दा उत्तरको गाउँ पुरु हुँदै लिंजो पुग्न सक्नुहुन्छ जहाँबाट हिमाली श्रृङ्खला सहज ढङ्गले देख्न र अनुभूत गर्न सक्नुहुन्छ । बाबिल, तातोपानी, हार्चिपास, कालो दह, सेतो दह जानेबाटो पनि यहि हुनाले तपाईंलाई यो स्थानले लोभ्याउन सक्छ ।

यसैगरी लाब्दुङ्गपछि आउने तिप्लिङ र तिप्लिङबाट करिब २ घण्टाको पैदल यात्रामा तपाईं सहज ढङ्गले सेर्तुङ (पालिकाको कार्यालय) पुग्न सक्नुहुन्छ भने त्यसको करिब आधा घण्टामा घले र गुरुङ बाहुल्य चालिसे गाउँ पुग्न सक्नु हुनेछ र चालिसेबाट करिब २ घण्टाको पैदल यात्रामा रुबिभ्याली ४ पेन्तिसिया तातोपानी कुण्डमा स्नान गर्न सकिन्छ । यो पनि एक आकर्षक गन्तव्य हो तर तपाईं सोही दिन धादिङबेसी फर्कन चाहनुभयो भने बोराङबाट सार्वजनिक जीप पाइन्छन् । जीपबाट करिब ५ घण्टामा धादिङबेसी पुग्न सक्नुहुनेछ । एक दिन थप सेर्तुङ, तिप्लिङ, चालिसे, लापा वा बोराङमा बसेर थकाइ मार्ने, त्यहाँको जनजीवनलाई नजिकबाट अनुभूत गर्न पनि सकिन्छ । सेर्तुङ, तिप्लिङ वा लाब्दुङसम्म नै गाडी चल्ने हुनाले गाडी मगाएर फर्कन पनि सक्नुहुन्छ ।

असोजदेखि मङ्सिर र चैतदेखि असार मसान्तसम्म यहाँको यात्रा उत्तम हुनेछ । तर यदि तपाईं केही हिउँको पनि थप मज्जा लिन चाहनुहुन्छ भने माघ वा फागुन वा हिमपात भएपछि पनि जान सक्नु हुनेछ किनकि यो स्थानको सबैभन्दा उचाइमा रहेको पाङसाङ पास यतिबेला पूर्ण हिमच्छादित हुनेछ ।

लैजानुपर्ने सामान

रुबिभ्याली यात्राका लागि नियमित ट्रेकिङमा जाने जस्तै जुत्ता, झोला, हाइकिङ्ग स्टिक आदि आवश्यक पर्दछ । बाटोमा खाने र बस्ने सुविधा भएकोले टेन्ट वा अधिक खाना, खाजा बोक्नुपर्दैन । यात्रालाई अर्गानिक बनाउन जंक फुड, मदिराजन्य पदार्थ र धूमपानजन्य वस्तु नभएकै यात्रा अर्गानिक र राम्रो हुनेछ ।

नजिकको तीर्थ हेला भने जस्तै यस्तो सहज र उत्कृष्ट गन्तव्य प्रचारप्रसारको अभाव र नेतृत्व गर्ने निकायको अभावमा निकै पछि परेको छ ।

रुबिभ्याली यात्रा बागमती प्रदेशकै उत्कृष्ट मध्येका एक गन्तव्य बन्न सक्छ तर यसको लागि हामी सबैले यसको प्रवर्द्धनमा होस्टेमा हैंसे गर्नुपर्दछ । अहिलेलाई हामी सबै रुबिभ्याली यात्राका लागि तयारी गरौं जुन माटो हाम्रो सुस्वागतका लागि पर्खिरहेको छ ।

(गणेश हिमाल रुबिभ्यालीको प्रवर्द्धनमा निरन्तर लागि रहेका प्रकृतिप्रेमी आचार्य पेशाले वन प्राविधिक हुन् ।)

कालो दह

स्वर्गसरी छ कालोदह

(यात्रा संस्मरण)

दिपेन्द्र रिजाल

रुबिभ्याली यात्रा हाम्रो धेरै अघिको सपना थियो तर घुम्ने समय जुरिरहेको थिएन । दशैंतिहार बिदाको मौकामा हाम्रो समूह धादिङबेसीबाट रुबिभ्यालीस्थित कालो दहसम्मको यात्रामा निस्कियो । रुबिभ्यालीका पर्यटकीय स्थलहरू अवलोकन गर्नु, गणेश हिमाललाई नजिकबाट नियाल्नु तथा लेक र खर्कहरूमा चौंरी र बाख्राहरूसँग मानिसले बिताएको जीवन अध्ययनका खातिर हाम्रो यात्रा तय भएको थियो । मनभरि तृष्णा थियो कि रुबिभ्यालीका मानिसको रहनसहन, आचरण, जीवनशैली कस्तो होला ? आँखाभरि सपना थियो कि हिमाल वारिपारिका प्राकृतिक सौन्दर्य, भूबनोट, हावापानी कस्तो होला ? यी र यस्तै कौतुहलता मेट्न सुरु गरियो हाम्रो रुबिभ्याली यात्रा सन्दर्भमा ।

यात्राका क्रममा हामी धादिङबेसीबाट चार भाइहरू : देविप्रसाद अधिकारी, चेतनारायण श्रेष्ठ, सुमन थापा र म त्यसैगरी रुबिभ्याली-२, तिप्लिङ ठूलोगाउँबाट आइतामाया तामाङ र सब-इञ्जिनियर रोशन लामा यात्रीको रुपमा तयार भयौं भने हाम्रो यात्राको मार्गनिर्देशन र व्यवस्थापनका लागि तिप्लिङ्गको उपल्लो बस्ती लिङ्जोका सहयोगी र मनकारी भाइहरू मार्कूस गोम्जा तामाङ र प्रवेश गोम्जा तामाङ थिए । २०८१ असोज ३० गते बिहान ७:३० बजे तिप्लिङ ठूलोगाउँसम्म पुग्ने एउटा जिपमा आवश्यकीय सरसामान व्यवस्थापन गरी धादिङबेसीबाट यात्रा सुरु गऱ्यौं । हामीले यात्रा गर्ने सडक धेरैजसो कच्ची थियो । यात्रा जति जति माथि बढ्दै गयो त्यति नै मनमा कौतुहलता बढ्दै जाँदो रहेछ, त्यो ठाउँ कस्तो होला ? कहाँ होला भन्ने ?

अप्ठ्यारा साँगुरा बाटाहरूमा धेरै समयदेखि गाडी हाँकेका ड्राइभर ग्यापा घलेको मीठा मीठा अनुभव सुन्दै अगाडि बढ्दै गयौं । यसपछि जति माथि पुग्यो मन त्यसै त्यसै फुरुङ्ग र पुलकित बन्दै थियो । वर्षात् र पहिरोका कारण बिग्रिएको सडकमा गाडी चल्दा गाडीभित्र नाचेको अनुभव हुँदोरहेछ । डरलाग्दो भीर बिचको भिराला र साँगुरा बाटाहरूमा गुडेको हाम्रो गाडी गँगटा जस्तै लाग्थ्यो । त्यो दिनको बास तिप्लिङको ठूलो गाउँमा आइतामाया

तामाङ र समाया तामाङको घरमा बसियो उहाँहरूको आदरसत्कारप्रति हामी सधैंभरि ऋणि छौं ।

बेलुकीको चिसो चिसो मौसम थियो । तिप्लिङका ती केही समथर भूभाग, जता फर्के पनि लहलह फलेका तरकारीहरू, घरघरमा खानेपानीका धारा, बिजुली बत्ती, शौचालय र नयाँ आगन्तुक देख्नासाथ गरिने आदरसत्कार र मिठो बोलीले हाम्रो मनै लोभ्यायो। एक घर, एक धारा, एक शौचालय परियोजना र लोडसेडिङ मुक्त बिजुली बत्ती देखेर छक्क परियो । माथि माथि ठूला र अग्ला टाकुरा, त्यसको बीच-बीचमा झुरुप्प रहेका सुन्दर बस्तीहरू रहेछन्। भिरपाखा, पखेरा खनेर सबै ठाउँमा खेती गर्ने जाँगर देखेर छक्क परियो। केही घर, त्यसमा बस्ने केही मानिस तर भिरपाखा, पखेरा खनेर सबैमा हराभरा खेतीपाती गरेको देख्दा लाग्थ्यो संसारमा तिनीहरू भन्दा परिश्रमी अन्त कोही छैनन् ।

हामीलाई यात्राको मेलोमेसो मिलाउने प्रमुख पात्र थिइन् आफ्नै विद्यार्थी आइतामाया र उनकी दिदी समाया तामाङ। उनीहरूले योजना नबनाएको भए सायद हाम्रो रुबिभ्याली यात्रा नै हुने थिएन होला। भोलिपल्ट बिहानै तिप्लिङ्गबाट पुरु हुँदै त्यहाँको अन्तिम बस्ति लिंजोमा पुगेर बिहानको मिठो खाना खायौं । त्यहाँ स्याउ खेति पनि गरेको रहेछ, हामीले चाख्ने अवसर पनि पायौं । त्यहाँबाट माथि मानव बस्ती नै रहेनछ । धेरै टाढा (२-३ दिन लगाएर पुग्न सकिने) सुन्दर खर्क रहेछन् । जहाँ मानिसका प्रमुख व्यवसाय लेकाली बाखा तथा चौरी पालन र छुर्पी उत्पादन रहेछ। भिराला जमिन, एकान्त ठाउँ जहाँ बाखा र चौरी पालेर मानिस महिनौं दिनसम्म एक्लै बस्दा रहेछन् । न हारगुहार न कसैको दैनिक हेरविचार, न छरछिमेक तैपनि कतै महिला, कतै पुरुष त्यहाँ बसेर बाखा र चौरी पालन गर्नु जोखिम नै रहेछ । लिङ्जोको होम स्टेमा बिहानको खाना खाएर अगाडि बढ्दै, डाँडापाखा उक्लदै जाने क्रममा सिन्दुरचो खर्क जहाँ १५० भन्दा बढी बाखाहरूको हेरालु काले घलेको गोठमा बास बस्ने निधो गरियो र त्यहीं जसोतसो बसियो । उनी उमेरले ५० औं वर्ष पार गरिसके पनि अझै अविवाहित रहेछन् । यिनलाई बिहे गरिदिने कुरा गरेपछि खुसी हुँदा रहेछन् ।

भोलिपल्ट तेस्रो दिनको यात्रा त्यहाँबाट १ घण्टा माथि उक्लने क्रममा एउटा महिलाले चौंरी पालन गरी छुर्पी बनाउँदै गरेको ठाउँमा पुग्यौं । उनीसंगै उनकी १०-१२ वर्षकी छोरी पनि बस्दी रहिछिन्, उनी दसैं बिदामा आमालाई सहयोग गर्न त्यहाँ गएकी रहेछन् । त्यहाँ हामीले चौंरीको दुध चाख्ने र छुर्पी किन्ने अवसर पायौं । रु. ६०० मा एक किलो पाइने रहेछ । जति जति हाम्रो यात्रा माथि बढ्दै गयो मुटुका धड्कनहरू बढ्दै जाँदा रहेछन्, स्याँ स्याँ गर्दै अगाडि बढ्दै गयौं । तेस्रो दिनको बिहानको खाना वावेल खर्कको गोठमा र बेलुकीको वास र खाना छ्याहराचो खर्कमा गरियो। यो खर्क हिमालकै नजिकमा रहेछ त्यहाँसम्म मानिसहरू चौंरी र बाखाहरू चराउन पुग्दा रहेछन् ।

चौथो दिन (२०८१/०७/०३ गते) करिव ३,४०० मिटर अग्लाइमा रहेको छ्याहराचो खर्कमा बिहानको नास्ता खाएर हाम्रो यात्रा सुरु भयो । बिहानैबाट चिसो चिसो हिमाल चुमेको हावा चल्दो रहेछ। ५-५ मिनेटमा मौसम बदलिने रहेछ । क्षणभरमा हुस्सु लाग्ने फेरि सफा हुने भैरहँदो रहेछ। त्यहाँका बाटाहरू कष्टकर र जोखिमपूर्ण थिए । विशेष गरेर ४,६३८ मिटर अग्लो हार्चीपास (गोरङ) टाकुरा चढ्नु हाम्रो लागि ठूलै चुनौती थियो । चढिसकेर टाकुराको टुप्पोबाट गणेश हिमाल आँखै अगाडि नियाल्नुको आनन्द शब्दमा बयान गर्न सकिदैन। हाम्रो अन्तिम गन्तव्य थियो सेतो दह र कालो दह जसका

भेंडाखर्क

लागि हामी डरलाग्दो बाटो ओर्लिन पर्‍यो । हिंड्दै गर्दा फुस्स फुस्स हिउँ परेको आनन्द पनि चाख्न पायौं ।

यात्रा कठिन थियो, हिँडाइ अनवरत थियो तर पनि न शरीरमा थकान थियो, न पेटमा भोक नै थियो । निरन्तर नयाँ बाटो खोज्दै अगाडि बढ्दै जाँदा चौथो दिन साँझमा हाम्रो गन्तव्य नजिकै पुग्न सफल भयौं । पाचौं दिन बिहानै उठेर सेतो दह र कालो दहको अवलोकन गर्‍यौं । वरिपरि गणेश हिमाल लगायतका हिमालले हेरिरहेका थिए । बीचमा सेतो दह र कालो दह थिए । घामको किरणसँगै यसको रुपरङ्ग फेरिदो रहेछ त्यो देखेर हाम्रो मन नै फुरुङ्ग भयो । यो त मलाई हराएको स्वर्ग झैं लाग्यो । यो मनाङको तिलिचो भन्दा बढी सुन्दर रहेछ तर पर्यटकको पर्खाईमा रहेछ । राम्रो बाटोघाटोको पर्खाईमा रहेछ । हामी धादिङबासीले आफ्नै शरीरको कस्तुरी चिन्न किन समय लागेको होला ? किन पर्यटकको नजरमा नपरेको होला ? भन्ने ठान्यौं ।

यी दुई जोडी दहलाई छोडेर फर्कने मन पटक्कै थिएन । त्यही बसौं, त्यहीं रमाउँ, त्यही खेलौं जस्तो तर गन्तव्य जति नै सुन्दर भए पनि यात्राबाट फर्कनु अवश्य पर्छ । पाँचौं दिनबाट फर्कने यात्रा पनि सुरु भयो । फर्कनु पनि सजिलो पटक्कै थिएन । त्यो टाकुरा र पहराका यात्रा सामान्य अवश्य थिएन । टोपी नै खस्ला जस्तो भिर, टाढैबाट हेर्दा असम्भव जस्तै लाग्ने । फर्कने क्रममा झरी, बादल, वर्षा, हिउँ सबै भोगियो । मानेचौदेखि चौचेतसम्म आइपुग्ने क्रममा घनघोर हिउँ सहितको वर्षा भयो । चिसो चिसो र निथ्रुक्क भिजेको शरीर भए पनि बाटाभरि हिउँ नै हिउँमा टेक्दै, खेल्दै होसियारीपूर्वक अगाडि बढियो । हिंड्नको लागि प्रत्येकको हातमा लौरी थियो, हिउँमा हिंड्ने सहारा नै त्यो थियो ।

त्यहाँ साना साना बालबच्चादेखि महिला, पुरुष थुन्से बोकेर जडीबुटी खोज्न आउने रहेछन् । डरलाग्दो भिर अनि जीवनलाई खुकुरीको धार जस्तो जोखिममा राखेर जडीबुटी खोज्ने रहेछ । बेलुकाको बास रुबिभ्याली-४ स्थित ठूलो ढुङ्गाको ओडारमा रुझेको शरीरलाई विश्राम दिने निर्णय गरियो । त्यहाँ पुग्दा लगभग रात परेको थियो । भिजेको दाउरा, भिजेको शरीर, अन्धकारमा हराएको पानीको मूल खोज्दै खानाको व्यवस्था गर्‍यौं । छैठौं दिन अत्यन्तै प्रिय भाइ (हिन्दुङबाट जाने बाटोका गाइड) बम बहादुर तामाङको हिन्दुङ गाउँलाई हेर्दै अन्तिम गन्तव्य तातोपानीतिर अगाडि बढ्यौं । तातोपानी पुगेर घण्टौंसम्म तातोपानीमा डुबुल्की मार्‍यौं, शरीर हलुङ्गो बनायौं र नजिकै रहेको होमस्टेमा खाना खाएर तातोपानी परिसरमा रहेको सानो घरमा रात बितायौं ।

यात्राको सातौं दिन बिहान ४:३० बजे सबेरै उठेर बोराङसम्मको यात्रा तय गर्‍यौं । बोराङबाट धादिङबेसी दैनिक दुईवटा गाडी चल्ने रहेछ । मनभरी रुबिभ्यालीका अनुभव समेट्दै सातौं दिन धादिङ फर्कियौं । पर्यटनको धेरै सम्भावना बोकेको ठाउँ भए पनि नजिकको तिर्थ हेला भने झैं साँच्चै ओझेलमा रहेछ रुबिभ्याली । खासगरी रुबिभ्याली वडा नं. १ र २ ले मात्रै पनि केही लगानी गरिदिने हो भने लिङ्जो-सिन्दुर चो खर्क, झहरा चो, हार्चीपास हुँदै कालो दह र सेतो दह हेर्ने र फर्कदा हिन्दुङ हुँदै फर्कने उत्कृष्ट गन्तव्य हुन्छ । त्यसैगरी रुबिभ्यालीले पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न धादिङबेसी तिप्लिङ सडकको अवस्था सुधार गर्न सक्नुपर्छ । खर्क र लेकमा पालिएका चौरी र बाख्रा पालन व्यवसायलाई पर्यटनसँग जोड्न सकिएमा आर्थिक आयआर्जन बढाउन सकिन्छ । ठाउँठाउँमा बाटाका ट्र्याक खोल्ने, सामान्य बास बस्न मिल्ने छाप्राहरू र खर्कहरू बाहेकका डाँडापाखामा जडीबुटी लगाएर प्रशस्त आयआर्जन गर्न सकिन्छ । स्थानीय उत्पादन (आलु, फर्सी, सिमी तथा काँक्रा) लगायतका अर्गानिक वस्तुहरूको बजारीकरण र पर्यटक बस्न घरबासको प्रबन्ध गर्नुपर्ने आवश्यकता महसुस भयो । यो हराइरहेको स्वर्ग हो, यसलाई हेर्ने रहर कसलाई पो हुँदैन र ? पर्यटन विकासका लागि रुबिभ्याली भ्रमण गर्ने र यसको प्रवर्द्धनका लागि सर्वक्षेत्रीय योजनामा सहयोग गर्ने स्नेही हातहरूको अभाव छ । त्यसलाई पूरा गर्ने सङ्कल्प गरौं । अस्तु ॥

(रिजाल निलकण्ठ बालमन्दिर मा.वि., धादिङबेसी, धादिङमा शिक्षण पेशामा आवद्ध छन् ।)

सिङ्ल्हा पास

धादिङको शिरः यात्रा सिङ्ल्हाको

राजधानी काठमाडौं नजिकै पदयात्रा जाने शान्त, मनोरम अनि नयाँ गन्तव्यको खोजीमा हुनुहुन्छ भने सिङ्ल्हा पास तपाईको रोजाइमा पर्न सक्छ । समुन्द्री सतहदेखि ४,०४० मिटर उचाइमा पर्ने सिङ्ल्हा धादिङको रुबिभ्याली तथा खनियाबास गाउँपालिका, नुवाकोटको किस्पाङ र रसुवाको उत्तरगया गाउँपालिकाको शिरमा पर्छ । उत्तरी छिमेकी देश चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बतसँगको नाका समेत हो यो । मौसम खुलेको बेला यहाँदेखि लाङटाङ, पाविल, गणेश हिमाल, हिमालचुली, मनास्लु, अन्नपूर्णसम्मका हिमश्रृङ्खलाहरू देखिन्छन् । आँखै अगाडि भै लहरै सेताम्मे देखिने यी हिमश्रृङ्खलाले जोकसैलाई मन्त्रमुग्ध पारिदिन्छन्। करिब ३,७०० मिटरदेखि माथिको उचाइमा फैलिएका अग्ला चट्टानी डाँडाकाडा, थुम्का र टाकुरामा फराकिला घाँसे मैदानी पाटन, खोचदेखि पाटनसम्मका खर्कहरूमा भेडाच्याङग्रा र चौरी गोठहरू लावालस्कर यहाँका आकर्षण हुन् । सिङ्ल्हा आसपास बाक्लै

विद्या राई

बसोबास रहेको आदिवासी जनजाति तामाङ जातिको भाषा, संस्कार, संस्कृति, बोलीचाली, भेषभूषा र रीतिरिवाज अनुभूति गर्न पाउनु तथा स्थानीय मौलिक खानापानको स्वाद चाख्न पाउनु यस यात्राका 'कम्प्लिमेन्टरी' हुन् ।

मिथक तामाङ सभ्यता उत्पत्तिको

सिङ्ल्हाबारे लिखित दस्तावेज खासै भेटिदैनन् । यसबारे मिथक र किंवदन्तीहरू गाँवैपिच्छे लामा, झाँक्री, अगुवा, अध्येतापिच्छे फरक भए पनि प्राचीन, ऐतिहासिक, धार्मिक, साँस्कृतिक धरोहरका मान्छन् ।

सिङ्ल्हालाई पर्यटकीय गन्तव्यका रुपमा विस्तार गर्न तम्सिएका धादिङका स्थानीय होटल व्यवसायी तथा अगुवा मङ्गलबहादुर तामाङको भनाइमा धेरै पहिले तिब्बत भोटबाट पाँच भाइ तामाङहरू सिङ्ल्हा आइपुगेपछि आसपासका गाउँतिर छरिएर बसे । कृषि र पशुपालनमा लागे । उनीहरूकै सन्तानहरू फैलिएर तामाङ बाहुल्यता भयो। जनगणना अनुसार ७५ प्रतिशत हाराहारी जनसंख्या तामाङ (मोक्तान, घिसिङ, ब्लोन, वाइबा, पाखिन, लोप्चन, रुम्बा, वल, गोले, बम्जन, थोकर, थिङ, दोङ लगायत ४० भन्दा बढी थरका) छन्। उनीहरूले मुख्य गरी बुद्ध जयन्ती, ल्होसार, दशैं, तिहार चाडपर्व मान्छन्। तामाङहरू बौद्ध धर्ममा आस्था राख्ने भएकाले सिङ्ल्हालाई बुद्धले बास बसेको ठाउँ तथा बोन धर्म (नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानको शब्दकोश अनुसार बुद्ध धर्मभन्दा पहिलेदेखि हिमाली क्षेत्र र तिब्बततिर चलेको प्रकृति र जीवनको सम्बन्धमा आधारित तन्त्रमन्त्र र झारफुकमा विश्वास गर्ने) उत्पत्ति भएको ठाउँ पनि मान्छन् । तामाङ भाषामा सिङ्ल्हालाई 'सिङ्' र 'ल्हा' शब्द मिलेर बनेको भनि अर्थ्याउने गरिन्छ। रुबिभ्याली गाउँपालिका ३ का वडाध्यक्ष फेदोर्जे तामाङले 'सिङ्' भनेको भूमिदेवी आमाछोरी बस्ने र 'ल्हा' भनेको लेक अर्थात् भूमिदेवी आमाछोरी बस्ने ठाउँ भन्छन् । सिङ्ल्हामा भएका दुई थुम्कालाई आमा र छोरीको संज्ञा दिइएको छ । यसमा आस्था राख्नेहरू सिङ्ल्हा पुगेर दुई थुम्कामा बत्ती बाल्ने, दर्ज्यु, लुङ्दा लाउने गर्छन् । 'सिङ्ल्हाले धादिङ, नुवाकोट र रसुवालाई जोड्छ, यहाँको तामाङ सभ्यता र पहिचानलाई जोगाउँछ,' वडाध्यक्ष तामाङले भने ।

जनविश्वास

सिङ्ल्हा डाँडाको टाकुरोमा माने छ। तिनै पाँच भाइले पितृलाई पुज्न ढुङ्गा उठाएर माने बनाएको जनविश्वास छ । त्यही आसपास एक भेंडागोठालाको सपनामा आध्यात्मिक शक्ति आएर मनोकांक्षाबारे सोधनी हुँदा उनले लामो कपालको टुप्पी मागेको पाएदेखि मनोकामना पूरा हुने भएकाले स्थानीयले मान्दै, पुज्दै आएको पाइन्छ। बोन्बो अर्थात् बोन धर्मका अगुवाहरू सिङ्ल्हा पुग्ने र माने घुम्दै गाउँ समाजमा सुव्यफाव्य होस्, अन्नबाली सप्रियोस्, रोगव्याधी नफैलिओस् भनि सुख, शान्ति र समृद्धि माग्ने गर्छन् । 'जिजुबाजेको पालादेखिको रीतिरिवाज हो यो,' झार्लाङस्थित ७५ वर्षिय झाँक्री सुन्तुलाङ तामाङ भन्छन्, 'युवा तथा वयस्कहरू सोचेको पूरा होस्, आर्यआर्जन होस् भनि माग्न आउँछन् । बालबालिका बाहेक ७५/७६ वर्षसम्मका बृद्धबृद्धाहरू आयु लामो होस् भनेर दर्शन गर्न पुग्छन् । सन्तान नभएकाहरू सन्तान होस् भनेर माग्न आउँछन् ।'

बौद्ध धर्म अध्येता तथा अनुसन्धानकर्ता अजितमान तामाङको दृष्टिकोण अलि भिन्न छ । उनले 'सिङ्'लाई 'रेड माउन्टेन' अर्थात् हल्का रातो रंगको पहाड र 'ल्हा'लाई लेक भन्छन् । अर्थात् रातो-रातो रंगको चट्टानी पहाड भएको ठाउँ भन्ने हुन्छ । अर्को चाहीं देवीदेवताको बास भएको स्थल पनि भनिने उनले बताए । रुबी (रातो रंगको बहुमूल्य पत्थर) पाइने भएकाले भूगर्भवेत्ताहरू सिङ्ल्हा पासतिर अन्वेषण गर्न आइपुग्ने गरेका सुनाए । उनले यसलाई बौद्ध धर्मगुरु पद्मसंभव (रिम्पोछे) हिंडेको प्राचीन धार्मिक तीर्थस्थल रुटका रुपमा व्याख्या गर्छन् । 'बोन्बो, लामाहरूले, स्थानीय लोकभाकाका गीतमा नेपाल र चीनको नाकाका रुपमा सिङ्ल्हालाई वर्णन गरेको पाइन्छ,' उनले भने, 'गुरुपद्मसंभवको पालामा उहाँले नेपालबाट तिब्बत जाने क्रममा बागमतीको मुहान बागद्वारबाट सिङ्ल्हा, पाङसाङ, हुँदै केरुङ माङ्युल हुँदै तिब्बत पुगेको भनिन्छ, यसरी गुरुको यात्रावृतान्त, जीवनी र ऐतिहासिकतासंग जोडिएको छ ।' सिङ्ल्हालाई हिन्दु र बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले मान्छन् ।

घुम्ने सिजन

जुनसुकै याममा घुम्न सकिन्छ । मौसम खुल्ने र वर्षात्को सास्ती नहुने भएकाले वसन्त ऋतु (चैत तथा वैशाख महिना) र शरद् ऋतु (असोज तथा कात्तिक) लाई उपयुक्त समय मानिन्छ । वर्षा ऋतु (साउन तथा भदौ) र शिशिर (माघ तथा फागुन) मा पनि जान सकिन्छ । वर्षामासमा हरियाली फाँटहरूमा भुइकुहिरोको लुकामारीले स्वागत गर्छन् । पुष, माघ र फागुनमा हिउँफूलले स्वागत गर्छन् । यसपछि लालीगुराँस, चिमाल जस्ता विभिन्न प्रजातिका गुराँस र रंगीचंगी फूलले स्वागत गर्छन् । लेकाली सिरेटोले स्पर्श गरिरहन्छन् । औषधिजन्य गुण भएको जडीबुटी धेरै पाइन्छन् । आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक घुम्न पुग्छन् । विदेशी पर्यटहरू रसुवातिर घुमेर सिङ्ल्हा पास भएर फर्किने गरेका छन् । मङ्गलबहादुर तामाङ केही वर्षअघि बंगलादेशी टोली भेटेका थिए । केही महिना अघि कोरियन टोलीले पनि सिङ्ल्हाको यात्रा गरे ।

बाटामा सूचना केन्द्र र सङ्केतहरू पर्याप्त नरहेकाले अलमलिने डर हुने हुँदा सिङ्ल्हाको यात्रा तय गर्नुअघि स्थानीय गाइड लिनु उत्तम र सुरक्षित हुन्छ । खासगरी हिउँदयाममा जाँदा पानीको स्रोत र बस्ने ठाउँबारे थाहै पाइँदैन । अनकन्टार जंगलबीचमा बास बस्न पनि जंगली जनावरबाट असुरक्षा हुन्छ । यो रुटमा सुविधासम्पन्न होटल पसल पाइने कुरै भएन । आफैले न्यायो कपडा, स्लिपिङ ब्याग, चाहिने बन्दोबस्तीका सामान बोकेर हिंड्नुपर्छ । पदयात्रा सामान्य, मध्यमदेखि जटिल खालको छ - खोचदेखि पहाड उक्लिने, पहाडको फेदैफेद हिंड्ने त कतै ९० डिग्री कोणका ओल्लो र पल्लो पहाड उक्लिनेओलिर्ने ।

सिङ्ल्हा यात्राका लागि कम्तिमा पाँच दिनदेखि एकहप्ताको समय छुट्याउनुपर्छ । काठमाडौंदेखि त्यहाँसम्म पुग्न तीनवटै जिल्लामध्ये जुनै जिल्लाको रुट लिए हुन्छ । धादिङ भएर जानेका लागि काठमाडौंदेखि धादिङबेसी हुँदै खनियाँबास-१ झार्लाङ गाउँसम्म सडक यात्राको पहुँच छ । झार्लाङको रुट भएर जानेले झण्डै ७० वर्षदेखि निरन्तर बगिरहेको पहिरो नियाल्न पाउँछन् । जसलाई 'दक्षिण एसियाकै ठूलो पहिरो' पनि भनिन्छ । यसैगरी गिलिन्जो गुम्बा, तातोपानी लगायत स्थलहरू छन् ।

समुन्द्री सतहदेखि करिब १,६०० मिटर उचाइमा रहेको झार्लाङबाट सिङ्ल्हाको पैदल यात्रा सुरु गर्दा गावैबाट ढुङ्गा बिच्छ्याइएका सिढी उक्लिनुपर्छ । हरियाली जङ्गल, जङ्गली जनावर र डाँडाकाँडाको दृश्यमा रमाउँदै उचाइमा उक्लिदै जाँदा कतै पोखरी त कतै

खर्क भेटिन्छन् । हिंड्न सक्नेले एकैदिनमा झार्लाङबाट मचेत खर्क (३,७४० मिटर) पुग्न सक्छन् । बिस्तारै हिंड्नेले दुई दिनको यात्रा तय गरे उपयुक्त हुन्छ । मचेतबाट दुईदेखि तीन घण्टा उकालो लागेपछि सिङ्ल्हा पुगिन्छ । सिङ्ल्हामा भने बिहानै उठेर जाँदा उपयुक्त हुन्छ । बिहान मौसम खुल्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । पाटनै पाटन सबेरै उकालो लाग्दा झुल्के घामको दृश्यपान गर्न पाइन्छ । सिङ्ल्हामा पुग्दासम्म हिमालहरू खुलिसकेका हुन्छन् । दिनभर घुमेर मचेत खर्कमा नै बास बस्न फर्के हुन्छ । नभए केही घण्टा घुमेर झार्लाङ नै फर्कन सकिन्छ । यदि तपाईंलाई समयको अनुकूल छ र रुबिभ्यालीको प्रमुख र प्रसिद्ध गन्तव्य पाङसाङपास (३,८४० मिटर) पनि जान चाहनुहुन्छ भने फर्कदा पाङसाङ हुँदै सोमदाङ्ग, गत्लाङ्ग हुदै काठमाडौं फर्कन सक्नुहुनेछ। यो तपाईंको लागि अझ उपयुक्त तालिका बन्न सक्छ अथवा पाङसाङबाट तपाईं लाब्दुङ्ग, तिप्लिङ्ग, सेर्तुङ्ग हुँदै धादिङबेसी फर्कन सक्नुहुनेछ । यो चाही तपाईंको रुची, समय र बजेटले निर्णय गर्छ ।

सिङ्ल्हा जाँदा पदयात्रा सुरु हुने गाउँहरूमा परम्परागत रैथाने ज्ञानमा आधारित थुन्से, डोको, डालो बुन्ने कला पनि देख्न सकिन्छ। आगोमा पकाएको ढिडो, आलु, मकै भटमासको स्थानीय स्वाद लिन पाइन्छ। ९९ प्रतिशतले खाना पकाउन काठ, दाउराकै प्रयोग गर्छन् । तामाङ पोशाक तथा भेषभूषामा सजिएर प्रस्तुत गरिने यस समुदायको लोकप्रिय र प्रसिद्ध मेन्दोमाया (तामाङ सेलो) हेर्न पाइन्छ। साविक दार्खा, सत्यदेवी र झार्लाङ गाविस गाभेर बनेको खनियाबाँस गाउँपालिकामा बहुधार्मिक तामाङहरूको बस्ती भए पनि धेरैजसोले मातृभाषामा कुराकानी गर्न रुचाउँछन्। यहाँ कुल जनसंख्या १३,९२२ मध्ये बौद्ध धर्म मान्नेहरू ७,०२० जना छन्। क्रिश्चियन धर्म मान्नेहरू ५,६४७ जना छन्। हिन्दु धर्म मान्नेहरू १,२५५ जना छन् ।

पर्यटन प्रवर्द्धनको थालनी

सिङ्ल्हालाई पर्यटकीय गन्तव्य बनाउनका लागि स्थानीय प्रयास भैरहेको छ । पालिकाहरूले सिङ्ल्हा जाने गोरेटोबाटो मर्मत गर्ने, ढुङ्गा छाप्ने, केही खर्कमा तीर्थयात्री, पर्यटक तथा बटुवाहरू बस्न मिल्ने पाहुनाघरहरू बनाएका छन्। जनैपूर्णिमाका दिन मात्रै मेला लाग्ने चलन थियो भने यस वर्षदेखि बुद्धजयन्तीका दिन पनि मेला, महोत्सव गर्न थालिएको छ। २०८१ बैशाख २७ देखि २९ गतेसम्म सिङ्ल्हा पर्यटन क्षेत्र विकास समाजले 'प्रथम सिङ्ल्हा पर्यटन मेला' आयोजना गऱ्यो। नयाँ पुस्ताका धामी २१ वर्षिय मिलन पाखिनले धार्मिक महत्व बोकेको यस क्षेत्रलाई अब भने पर्यटनमा जोडेर युवाहरूलाई गाउँमा नै रोजगार सिर्जना गर्नुपर्ने बताए । यो पहिलो प्रयास भएकाले निरन्तरता दिन स्थानीय सरकारदेखि केन्द्र सरकारको सहयोग र समन्वय जरुरी रहेको बताए ।

काठमाडौंसँग सिमाना जोडिएको पदयात्रा गन्तव्य भए पनि सिङ्ल्हामा आधारभूत सेवासुविधाहरू कै समस्या छ । पदयात्रा सुरु हुने गाउँ छोडेपछि शौचालय कहीं भेटिंदैन। धादिङबेसीबाट पहिलो पटक सिङ्ल्हा पुगेकी निर्माया तामाङले भनिन्, 'पानी' र 'ट्वाइलेट'को चाहिं व्यवस्था गर्नैपर्ने रहेछ, नभए हामी छोरी मान्छेहरूका लागि निकै समस्या हुने रहेछ ।'

शैक्षिक, आर्थिक तथा सामाजिक दृष्टिकोणले पछाडि नै रहेको यो क्षेत्रमा पहिले बढिजसो झैझगडा हुने गर्थ्यो। पर्यटकलाई सुरक्षाको डर थियो। सिङ्ल्हा पास थाहा पाएर पनि घुम्न जान पर्यटकहरू हिच्किचाउथें। स्थानीय तहमा जनप्रतिनिधिहरू आएपछि यो दृष्टिकोण चिर्ने प्रयासरत छन् । तिब्बतसँग सिमानामा पर्ने भएकाले केही समयअघि पिप्लिङमा बोर्डर आउट पोष्ट (बिओपी) को स्थापना गरिएको छ। 'भौगोलिक कठिनाइ भए पनि धेरै भन्दा धेरै पर्यटक भित्र्याउने सहजताका लागि योजना, बजेटहरू लगाउने र सिङ्ल्हालाई प्राकृतिक स्थितिमा नै जोगाएर राख्ने सोचेका छौं,' रुबिभ्यालीका वडाध्यक्ष तामाङले भने ।

(राई पेशाले लेखक तथा पत्रकार हुन्। उनका खोजमुलक सयौं लेख प्रकाशित छन् । यो लेख र फोटो हामीले धादिङपोस्टबाट साभार गरेका हौं।)

रुबिभ्याली : अवसर र चुनौतीहरूको संगम

बागमती प्रदेशको धादिङ जिल्लामा अवस्थित रुबिभ्याली गाउँपालिका नेपालको उत्तरपूर्वी हिमाली क्षेत्रको एक सुन्दर र सम्भावनायुक्त गाउँपालिका हो । गोरखा र रसुवा जिल्लाको सीमामा रहेको यो गाउँपालिका करिब ३५० वर्ग किलोमिटर क्षेत्रमा फैलिएको छ । यो पालिकामा करिब १८ हजार जनसङ्ख्या बसोबास गर्छन् । ६ वडामा विभाजित यस गाउँपालिकाको मुख्यालय खार्खा (सेर्तुङ) हो । हिमालय नजिकैको अवस्थितिले यहाँबाट गणेश हिमाल, लाङटाङ र मनास्लु जस्ता हिमालहरूको मनमोहक दृश्य सहजै अवलोकन गर्न सकिन्छ ।

मान्छिंग तामाङ

रुबिभ्यालीको नाम नै यहाँ पाइने किम्ति 'रुबि' ढुंगा र सुन्दर भू-भागका कारण प्रसिद्ध छ । प्राकृतिक सौन्दर्यका साथै तामाङ, गुरुङ, घले समुदायको बाहुल्य यो क्षेत्र विविध जातिय समुदायको संस्कृतिले पनि यस क्षेत्रलाई विशेष बनाएको छ । गणेश हिमाल ट्रेकिङ मार्ग, स्वच्छ गुफा, झरना र तातोपानीका मुहान (हट स्प्रिङ्स) जस्ता आकर्षणहरूले यो गाउँपालिकालाई आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकका लागि लोभलाग्दो गन्तव्य बनाएका छन् । उचित पूर्वाधार र प्रचार-प्रसार भएमा यो क्षेत्र नेपालको पर्यटन नक्सामा महत्वपूर्ण स्थान पाउनसक्छ ।

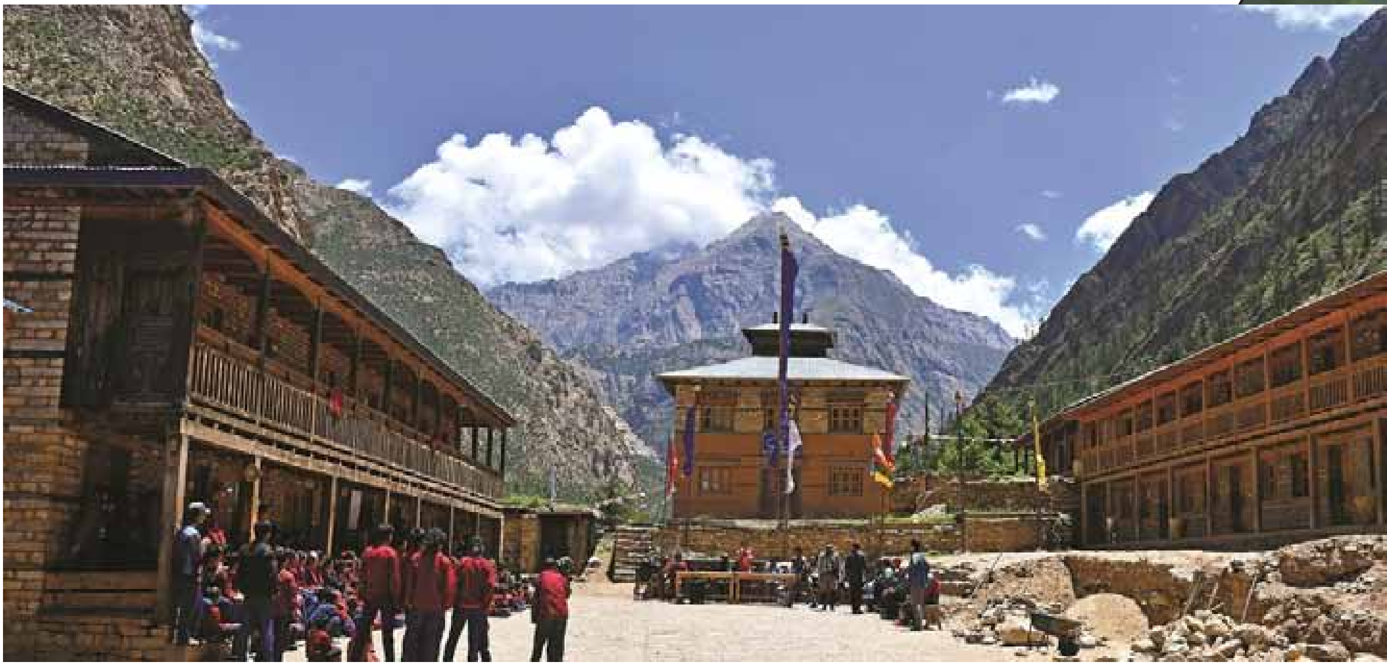
कृषि र पशुपालन यहाँको अर्थतन्त्रको आधारस्तम्भ हो । आलु, मकै, गहुँ, जौ, उवा, कोदो र सिमी मुख्य उत्पादन हुन् भने भेंडा, गाई र चौंरी पालनबाट आम्दानी बढाउन सकिन्छ । यहाँका चौंरीका छुर्पी र याकका घ्यू प्रसिद्ध छन् । यार्सागुम्बा, निरमसी, चिराइतो, सतुवा जस्ता जडीबुटी र जलविद्युत् उत्पादनका लागि उपयुक्त नदीहरू पनि आर्थिक सम्भावनाका स्रोत हुन् । यदि स्थानीय स्रोतको सदुपयोग र सही योजनाबद्ध लगानी भयो भने कृषि, पर्यटन र खनिज स्रोतहरूलाई जोडेर आर्थिक विकासलाई तीव्र बनाउन सकिन्छ ।

तर, यी सम्भावनाहरूको उपयोग गर्नुअघि समाधान गर्नुपर्ने चुनौतीहरू प्रशस्त छन् । यातायात, स्वास्थ्य र शिक्षा पूर्वाधारको कमीले स्थानीय बासिन्दाको जीवनस्तर प्रभावित छ । धेरै गाउँमा अझै मोटरबाटो पुगेको छैन, पछिल्लो समय पुगे पनि यो मौसमी बाटोको रुपमा मात्र कायम छ । मुख्यत: वर्षा सुरु भएपछि यहाँको बाटो छैन जस्तै हुन्छ जसले कृषि उत्पादनको बजार पहुँच र पर्यटन विकासमा अवरोध पुऱ्याएको छ । पहिरो र भूकम्पजस्ता प्राकृतिक प्रकोपको जोखिम पनि यहाँका बासिन्दाको जीवनमा निरन्तर खतरा बनेको छ । साथै, रोजगारीको अभावका कारण युवाहरू विदेश पलायन हुन बाध्य छन्, जसले स्थानीय श्रमशक्ति र विकास सम्भावनामा कमी ल्याउँछ ।

रुबिभ्याली गाउँपालिकामा प्रशस्त प्राकृतिक सम्पदा र सांस्कृतिक धरोहर भए तापनि पूर्वाधार विकास, रोजगारी सिर्जना र दीर्घकालीन योजना अभावका कारण यसको विकासमा अवरोध भइरहेको छ । सरकारले स्थानीय समुदायसँग सहकार्य गर्दै पर्यटन, कृषि र ऊर्जा क्षेत्रमा लगानी बढाउन सकेमा रुबि भ्याली धादिङ जिल्लाको मात्र नभई बागमती प्रदेशकै आर्थिक र सांस्कृतिक केन्द्रको रूपमा विकसित हुन सक्छ ।

(रुबिभ्यालीका तामाङ हाल अमेरिकामा छन् । उनी लेखक तथा पत्रकार हुन् ।)

धादिङको प्रमुख पर्यापर्यटकीय गन्तब्य बन्न सक्ने रुबिभ्याली हाम्रो बेवास्ताले बत्तिमुनिको अँध्यारो जस्तै भएको छ । यो क्षेत्रको भ्रमण गरौं, अरूलाई पनि भ्रमण गर्न प्रेरित गरौं र प्रकृतिको भरपुर आनन्द उठाऔं । आजैबाट भ्रमणको सुरूवात गरौं । - डि.व.का., धादिङ



तापिरिचाको आँगन प्यारो

बिहान आँखाको ढकनी खुल्दा हिउँचुलीमा घामका किरणहरू टल्किन थालिसकेका थिए। रिग्म गाउँमा बास बसेको हाम्रो समूह सबेरै फोक्सुन्डो तालको नजिकै रहेको थासुङछोलिङ गुम्बातिर लम्कियो । अघिल्तिर ठिङ्ग उभिएका हिमालहरू आफ्ना रूपौला अनुहारका छायाँ फोक्सुन्डोमा पर्दा दङदास देखिन्थे, 'आफ्नै रूप हेरी हेरी आफैँ हुन्छु दङ्ग' भनेझैँ । तालमा फैलँदै गरेका मदमस्ती लहरहरू उस्तै भव्य र आकर्षक ।

तालको किनारैकिनारको गोरेटो बाटो । प्रकृतिको काखमा रमेको परिवेश। हिँड्दैहिँड्दै तालको पवित्रता नियालिबसेको गुम्बातिर लम्कनुको मज्जा छुट्टै। खै, कसरी वर्णन गर्नु त्यो आनन्दमय आभासको ? गुम्बा पुग्दा त्यहाँको प्राचीनता स्वयंले धेरै कुरा बोलिरहेको जस्तो महसुस हुने। गुम्बाका भेटिए, दुई जना लामाहरू। उनीहरू तिब्बती भाषामा पारङ्गत। नेपाली भाषामा चाहिँ उनीहरू प्रस्टसँग बोल्न जान्दैनथे, तैपनि हामी केही बेर मज्जैले गफियौँ। बोन समुदायबारे केही बुझ्ने मौका पाइयो ।

दीपेन्द्रसिंह थापा

हिमालय क्षेत्रको एउटा पुरानो धर्म बोन। डोल्पामा पनि यस धर्मावलम्बीहरूको बसोबास उल्लेख्य मात्रामा भेटिन्छ। प्राणीहितमा आधारित प्रज्ञा र करुणायुक्त मार्ग अपनाउनु यस धर्मको विशेषता। यति पुरानो समयदेखि अस्तित्वमा रहेको यस धर्मका प्रवर्तक हुन्, तोन्पा शेन्राव मिवो। उनका उपदेशका १ सय ४० वटा पुस्तक छन् भन्ने सुनियो। यी पुस्तकलाई युङढुङ बोनको काङ्ग्युर भनिँदो रहेछ। आस्था आआफ्ना। मन्त्रमय ध्वनि ध्वनित हुन्छ, आस्थावान् आत्माबाट। बोन धर्म मान्ने बोन्पोहरू माने घुमाउँदा 'ओम मा ट्री मु ये सा ले दु' भन्दा रहेछन्। ठाउँठाउँमा बोन्पो गुम्बा देखिन्छन्, डोल्पामा। हो, त्यहाँ पुग्दा बोन्पो भूमिमा पुगेझैँ लाग्छ।

फोक्सुन्डोको किनारकै नजिक टुसुक्क बसेको छ, गुम्बा । थासुङछोलिङ नामले चिनिने यो गुम्बा धेरै पुरानो रहेछ। कुराकानीका क्रममा यसै गुम्बामा बस्दै आएका लोटोइ लामाले हामीलाई गुम्बाको ऐतिहासिक चिनारीबारे पनि केही बताए । प्राचीन समयमा यो गुम्बा भएको कुनो सिकारीहरूको

तापिरिचा स्कूल, डोल्पा

सक्रिय क्रीडास्थल थियो रे । नजिकै रहेका जङ्गलहरू जनावरहरूका वासस्थान । ती जङ्गली जनावरहरू जब यो तालमा पानी पिउन पुग्थे, तब ढुकेर बसेका सिकारीले छोपिहाल्थे । यी निरीह जनावरहरूलाई जोगाउनकै लागि लामा टेतन छेवाङ छुल्डिमले त्यही ठाउँ रोजेर गुम्बा बनाए र नाम राखिदिए थासुङछोलिङ गुम्बा । यसको अर्थ हुन्छ, सिकारीहरूबाट जनावरलाई जोगाउन स्थापना गरिएको गुम्बा । त्यसपछि त्यहाँ कुनै जङ्गली जन्तुको आर्तनाद सुन्नु परेन । न त सल्बलाए कुनै हिंस्रक परिदृश्यको छायाँ नै । आफ्नो मुखाकृति चम्काउँदै लामाले थपे, 'सबै प्राणीलाई दुःखहरूबाट बचाउनु नै युङढुङ बोन धर्मको विशेषता हो ।'

त्यसै बिहान फर्कनुपर्ने समयसीमाको राम्रै हेक्का थियो हामीलाई र त गुम्बाका लामासँगको कुराकानी छोट्याइयो । केही बेरमै हामी बास बसेको रिग्म गाउँ फर्कियौं, त्यहाँबाट । बाटो उही तालकिनारकै । गहिरो, नीलो र विशाल ताल उसैगरी रोचकता फैलाउँदै थियो, परपरसम्म । अघिल्तिरका चट्टाने पहाड र सेता हिमालको प्राकृतिक भव्यता उस्तै । बास बसेकै होटलमा बिहानको खाजा टन्न खाएपछि भन्यौं, 'बाई बाई फोक्सुन्डो, समयले साथ दिए फेरि भेटौंला ल !'

'आफ्ना पाहुनालाई त्यत्तिकै कहाँ पठाउँछौं हामी' भन्दै फर्किने बेला होटेल साहु र उनकी श्रीमतीले सम्मानसूचक बिदाइको खादा ओढाइदिए । त्यतिबेला मुखमा औंला कोचिरहेको उनीहरूका दुईवर्षे छोराको क्रियाकलाप अझै हेर्नलायक लाग्थ्यो । एउटा खुट्टा उचाल्दै 'जिन्दावाद जिन्दावाद' पो भन्छ ऊ त । छक्क नपर्नुपर्ने कारण नै थिएन । हाँसोका लहर दौडिए सबैका अनुहारमा । एकाएक थप उज्यालिए अनुहारहरू । गाउँमा राजनीतिक पार्टीको कार्यक्रम हुँदा यस्ता शब्द सुनिन्छन् । सायद यस्तै दुईचार जना मान्छे जम्मा हुँदा जिन्दावाद शब्द उच्चारण गर्नुपर्छ भन्ने उसलाई लागेको रहेछ । खुब घत लाग्छ, बालबालिकाका यस्ता कुराले । हुन त अनुकरणशीलता पनि एउटा गज्जबको स्रोत हो, सिकाइको ।

जाँदा फोक्सुन्डो नजिकै रहेको झरनाको उकालोले सबैको नौनाडी गलाएको थियो । म पनि फतक्कै गलेको थिएँ, थकाइले चुर हुँदै । फर्किंदा भने त्यति धेरै थाकिएन । ओरालो बाटोमा अगाडि लागेर लुइँका लुइँ बत्तिए सागर उदास दाइ । आधा घण्टा जतिमा हामी फोक्सुन्डो झरना नजिकको भ्यू टावर आइपुग्यौं र जाँदाखेरीजस्तै त्यहाँका मनमोहक दृश्यलाई तस्बिरमा कैद गर्न अग्रसर भए साथीहरू । उचाइबाट निरन्तर खस्ने क्रममा निस्किने झरनाको छङछङ आवाज । त्यसकै लयसँग मिसिएर आइपुग्ने चिसो बतासले छिनभरमै सुकाइदिन्छ, शरीरमा बुर्बुराएका पसिना ।

आकाशको छायाँ खेलाइ बस्ने नीलो न नीलो विशाल फोक्सुन्डो ताल केही पर अग्लाइमा रहेको छ । त्यहाँबाट निस्केको पानी अन्दाजी दुई किलोमिटर जति बगेपछि पहराबाट छङ्छङ्उँदै खस्छ । यसरी तीव्र गतिमा खस्ने क्रमको निरन्तरताको उपजस्वरुप बन्छ, मनमोहक झरना ।

झरनाभन्दा वल्लो पाखाबाट झर्ने बाटो छ, ठाडै ओरालो । उक्लँदा गाह्रो भएको कुरा सम्झिदै ओर्लंदा पनि होसियारीपूर्वक हिँडियो । निकै अप्ठेरो गोरेटो ।

हिँड्दा शरीरको सन्तुलन मिलाउनै धौधौ । चिप्लिनबाट जोगिन नै हम्मे हम्मे ।

'ओरालो स्वयम्ले ओराल्न मद्दत गरेजस्तो छ,' ओर्लिंदा हिँडाइको गति केही छिटो भएपछि नजिकैका साथीसित एकजना फुसफुसाएको सुनियो । केही बेर कस्सिएर हिँडेपछि चुनवारको झरना होटल पुग्छौं, जहाँ हामी माथि तालतिर उक्लने क्रममा एक रात बास बसेका थियौँ । त्यहाँको बसाइ र खुवाइपियाइको हाम्रो समूहका कसले पो तारिफ गरेन र ? अत्यन्त आनन्ददायक आतिथ्य सत्कार । ठाउँको नाम चुनवार भए पनि त्यही होटलको नामकै कारण त्यो ठाउँलाई अचेल झरना भनिने गरिएको कुरा फोक्सुन्डो जाने बेलामा नै हामीले थाहा पाइसकेका थियौं । फोक्सुन्डो तालको बेस क्याम्प हो यो ठाउँ । धेरैजसो पर्यटक यही एक रात बास बसेर उँभो लाग्ने गर्दा रहेछन् ।

झरनाबाट केही बेरमै पुगियो साइजल । डोल्पाकै बासिन्दा सेम्दुक लामा हामीसँगै फर्किरहेका थिए । तापिरिचा एसोसिएसन फर सोसल हेल्प इन डोल्पा नामक संस्थामा सक्रिय छन् उनी । उनले यसै संस्थामार्फत् साइजलमा एउटा नमुना विद्यालय सञ्चालनमा योगदान पुऱ्याएका छन् । उक्त विद्यालयको नाम राखिएको छ, तापिरिचा माध्यमिक विद्यालय ।

विद्यालय भवनको दक्षिणपट्टि अग्लाअग्ला चट्टाने पहाड, उत्तरपट्टि फोक्सुन्डो खोला गड्गडाएर बगेको दृश्य । माथि छाँगाबाट झरुन्जेल फोक्सुन्डो झरना । बग्न थालेपछि फोक्सुन्डो खोला । स्रोत चाहिँ उही फोक्सुन्डो ताल । पहाडको काखमा कतैकतै मात्र पातला पातला मानवबस्ती देखिन्छन् ।

बोन धर्मका गुरुको नाम हो, तापिरिचा । उनलाई बोन्पोहरू अर्थात् बोन धर्मावलम्बीहरू ज्ञानको प्रतिक मान्छन् । तिनै श्रद्धाका पात्रका नामबाट विद्यालय सञ्चालित छ, तापिरिचा मा.वि. ।

फोक्सुन्डो पदमार्गमा हिँड्नेले बाटोबाटै देख्छन् विद्यालय । सेफोक्सुन्डो गाउँपालिकाको वडा नं. ८ को विकट गाउँमा रहेको यस विद्यालयमा आवासिय सुविधा समेत रहेछ, शिक्षक र विद्यार्थीका लागि । यहाँ आठ महिना मात्र पढाइ हुन्छ । हिउँले ढाकिने हुनाले जाडो यामका चार महिना बिदा । दश कक्षाका विद्यार्थीलाई भने बिदा दिइँदैन । उनीहरूलाई चाहिँ मङ्सिरदेखि चैत नलागुन्जेल काठमाडौं लगेर पढाउने प्रबन्ध मिलाइँदो रहेछ । डोल्पाका अन्य विद्यालयका तुलनामा थप सुविधा पाएका रहेछन्, यहाँका विद्यार्थीले ।

'वि.सं. २०६५ देखि यस विद्यालयका विद्यार्थी एस.एल.सी. (एस.ई.ई.) परीक्षामा सामेल हुन थालेका रहेछन् । यहाँका विद्यार्थीले राम्रो अङ्क ल्याएर उत्तीर्ण हुँदै आएका छन् भन्ने सुनियो । यहाँ विद्यालय जीवन बिताएर नेपालगन्ज र काठमाडौंमा माथिल्ला कक्षा पढेका कतिपय डोल्पामै फर्केका छन् । कोही शिक्षक बनेका छन् त कोही अन्य पेसा व्यवसायतिर जमेका भेटिन्छन् । सेम्दुक प्रफुल्ल देखिए यस विकट गाउँमा पढ्नेका प्रगति सुनाउँदा । मनमा लाग्यो, तापिरिचाको ज्योतिले उज्यालिन थालेको छ गाउँबस्ती ।

स्थानीय अग्रजहरूको पहलमा वि.सं. २०५४ मा स्थापित भएको रहेछ, विद्यालय । प्रयास गरे के असम्भव

फोक्सुन्डो ताल

रहेछ र ? भौगोलिक विकटताले छेक्न सक्दो रहेनछ, सत्कर्ममा लागेका हातहरूलाई । विद्यालय व्यवस्थित छ, जहाँ गुम्बा, खेल मैदान, पुस्तकालय, कक्षाकोठा, छात्रावासलगायत संरचना छन् । तापिरिचा मा.वि. विभिन्न कोणबाट नमुना लाग्यो मलाई । यहाँ नेपाली, अङ्ग्रेजी र भोटे (तिब्बती) भाषामा पढाइ हुन्छ । पढाइ मात्र कहा हो र ? विद्यालय हाताको बिहान बेलुका विद्यार्थीलाई ध्यान पनि गराइन्छ भन्ने सुन्दा छक्क परियो ।

हिमाली भेकको विकट गाउँमा आवासीय विद्यालय सञ्चालन गर्नु पक्कै सजिलो काम थिएन तैपनि प्रयास जारी राखे गाउँका अगुवाहरूले । पवित्र उद्देश्यका लागि पहल जारी राखे सहयोगी हातहरूलाई भूगोलका सीमा र प्रतिकूलताहरूले पनि कहाँ छेक्न सक्दो रहेछ र ? निजी स्रोतका शिक्षक र कर्मचारीहरूका तलबका साथै भवनहरू बनाउन भावनाले जोडिएको नाता काम लाग्यो । विदेशी शुभेच्छुकहरूले पनि मन फुकाएर होस्टेमा हैंसे गरेका रहेछन् र यो उज्यालो फैलाउने अनुष्ठान सम्भव हुन सकेको रहेछ । आवासीय सुविधाका कारण विकट गाउँका विद्यार्थीहरूलाई सजिलो भएको छ । त्यही पढ्छन् र बस्छन् । विद्यालयले प्रतिविद्यार्थी वार्षिक १७ सय रुपैयाँ नगद, ७० किलो चामल, १० किलो मकैको पिठो, १० किलो फापरको पिठो, डेढ किलो घ्यू र १ किलो नुन उठाउँछ । बाँकी खानेकुरा, शैक्षिक सामग्री आदि विद्यालयले नै व्यवस्था गर्छ । एउटा सामुदायिक विद्यालयलाई आवासीय ढाँचामा सञ्चालन गर्ने कामको अगुवाइ गर्ने भूमिका अहिले पनि शिक्षासेवी सेम्दुक लामाले नै निर्वाह गर्दै आएका छन् । विद्यालयको विकासमा स्थापित 'तापिरिचा एसोसियसन फर सोसल हेल्प इन डोल्पा (टासी डी)' नामक संस्था उत्तिकै सक्रिय छ । स्विट्जरल्यान्डको 'तापिरिचा भेहराइन' र अमेरिकाको 'फ्रेन्ड्स अफ डोल्पा' को माया र साथ उस्तै जीवन्त छँदैछ ।

सजिलै नमुना बनेको त कहाँ हो र तापिरिचा ? यसका पनि चाखलाग्दो कथा छ ।

फोक्सुन्डो त्यही पवित्र र आकर्षक ताल हो, जसको उत्तरी किनारामा बोन धर्मगुरु तापिरिचाले तपस्या गरेर ज्ञान प्राप्त गरेका थिए । बोन धर्मका प्रवर्तक तोन्पा सेन्राव मिवोले १८ हजार वर्षअघि बोन धर्मको सुरुआत गरेको बताइन्छ । भोट हुँदै नेपालको हिमाली क्षेत्रमा फैलिएको यही बोन धर्मबारे अनुसन्धान गर्ने क्रममा मारियटा र क्याथ्रो नामका दुई विदेशी डोल्पाको रिग्म गाउँ पुगेका रहेछन् । त्यसबेला सेम्दुक फोक्सुन्डो ताल नजिकैको रिग्म गाउँमा सानो पसल

गरेर गुजारा चलाउथे । मारियटा, क्याथ्रो र सेम्दुकको भेट एउटा सुखद संयोग बन्यो । लामाले उनीहरूको अनुसन्धानको निम्ति सक्दो सहयोग गरे । मारियटा र क्याथ्रोले त्यही बसेर आफ्नो शोधकार्य पूरा गरे । उनीहरू फर्किने समय नजिकिदै थियो । त्यतिबेला सेम्दुकलगायत गाउँलेसित यी दुई विदेशी नागरिकले गाउँको निम्ति केही सहयोग गर्न चाहेको बताएछन् । तर, के सहयोग माग्ने ? सुरुमा अलमलमा परे उनीहरू । त्यतिबेलासम्म डोल्पाको धोतराप उपत्यकामा मारियटा र क्याथ्रोजस्तै विदेशीले खोलिदिएको व्यवस्थित विद्यालय क्रिस्टल माउन्टेन सञ्चालनमा आइसकेको थियो । उनीहरूले सोचे, आफ्नो गाउँमा पनि त्यस्तै विद्यालयको जरुरी छ ।

'गाउँमा विद्यालय स्थापना गर्न उनीहरूसँग आग्रह गर्‍यौँ,' लामाले विगत खोतल्दै सुनाए, 'उनीहरू सघाउन तयार हुँदा खुसीको सीमा रहेन । गाउँका लागि यो ठूलो कुरा थियो ।'

सुरुमा विद्यालय बनाउन सहयोग गर्ने वचन दिएर मारियटा र क्याथ्रो आ-आफ्ना देश फर्केका थिए । त्यसपछि उनीहरूले विद्यालयको लागि सहयोग कोषको स्थापना गरेर । थोपाथोपा गरेर नदी बन्छ भनेझैँ कोषमा पचास, सय डलर गर्दै रकम जम्मा हुन थाल्यो । मारियटाले स्विट्जरल्यान्डमा 'तापिरिचा भोरोइन' र क्याथ्रोले अमेरिकामा 'फ्रेन्ड्स अफ डोल्पा' मार्फत् रकम सङ्कलन गरे । यता सेम्दुक लामा, रामचन्द्र बुढालगायत स्थानीयले पनि 'तापिरिचा एसोसिएसन फर सोसल हेल्प इन डोल्पा' नामक सेवामूलक संस्था स्थापना गरिसकेका थिए । बोन धर्मसँग सम्बन्धित उनीहरूले बोन धर्मगुरुको नामबाट नै संस्थाको गतिविधि सुरु गर्ने निर्णय गरे । आफ्नो धर्म र धर्मगुरुप्रति कसले पो श्रद्धा गर्दैन ? संस्थाको नाम मात्रै तापिरिचा राखिएन । विद्यालयको नाम समेत आफ्ना धर्मगुरुको नामबाटै राखियो, तापिरिचा प्रा.वि. । त्यही बालक तापिरिचा प्रा.वि. नै हुर्की बढेर आजको लाठे तापिरिचा मा.वि. भएको हो । सुरुमा आवासीय विद्यालय चलाउने कुरा गाउँलेले पत्याएनन् । आफ्नै गाउँ पुग्मोका १५ विद्यार्थी लिएर सेफोक्सुन्डो राष्ट्रिय निकुञ्जको सुम्दुवामा अवस्थित भवनमा मुस्किलले विद्यालय सुरु गरिएको थियो । त्यतिबेला एक जना शिक्षक, भान्छे र सहयोगी आमा लिएर विद्यालय चलाइएको सम्झना ताजै छ सेम्दुकसित ।

थाहा भएकै कुरा हो, मिहिनेतको फल मिठो हुन्छ । उनीहरूले पनि निकै मिहिनेत गरे । विद्यालयले ख्याति कमाउँदै गयो । विद्यालयले देखाएको शैक्षिक प्रगतिको यताउता चर्चा हुन थाल्यो । पछि त तापिरिचामा पढ्न चाहनेको धुइरो नै लाग्न थालेछ ।

विद्यालयको प्रवेश परीक्षामा सफल हुनेहरू वैशाख पहिलो सातादेखि नै विद्यालयमा बस्न थाल्छन् । सबै विद्यार्थी विद्यालयको आचारसंहिताभित्र बस्छन् । विद्यार्थीको प्रतिभा प्रस्फुटन र उन्नयनका लागि विद्यालयले विविध सिर्जनात्मक क्रियालकलापमा समेत सहभागी गराउँछ ।

उनीहरू कविता लेख्छन्, गीत लेख्छन्, गाउँछन् । नृत्य, खेलकुद, ध्यान सबैतिर अग्रसर बन्छन् । हरेक शुक्रबार सञ्चालन गरिने अतिरिक्त क्रियाकलापले सिर्जनात्मक ऊर्जा थपिदिन्छ । कोही विद्यालयको पुस्तकालयमा आ-आफ्ना रुचिअनुसारका पुस्तक पढ्न तल्लिन भेटिन्छन् । फोक्सुन्डोबाट फर्किंदा हाम्रो निम्ति विद्यालयले गरेको छोटो स्वागत कार्यक्रमको सन्दर्भलाई पनि एउटा दृष्टान्तका रुपमा लिन सकिन्छ । तापिरिचा मा.वि.को आँगन त्यो दिन उत्सवमय बनेको देख्न पाइयो ।

त्यहाँका विद्यार्थी र शिक्षकसामु हामीले सिर्जना सुनाउने, विद्यार्थीका पनि प्रतिभा हेर्ने कार्यक्रम आयोजना गरिएको थियो । माथि तालको विचरण गर्दैखेरि सेम्दुक लामाले यस्तो कार्यक्रम गर्न प्रस्ताव राखेका थिए । लेखक र पत्रकारहरूको समूह आउने खबर पाएर हामीलाई अधिरतापूर्वक प्रतिक्षा गरिरहेका रहेछन्, त्यहाँका विद्यार्थी र शिक्षकले । प्रतिभाशाली विद्यार्थीहरूले रचना गरेका गीत, कविता सुन्दा र नृत्य

हेर्दा कम्ति मज्जा आएन। यात्राका सबै थकान नै गायब भए, विद्यालयको रमाइलो कार्यक्रमा सहभागी हुँदा।

हामीलाई पनि आ-आफ्ना सिर्जनात्मक प्रस्तुतिका लागि अनुरोध गरियो। भुपिन, अभय श्रेष्ठ, हेमन यात्री, हेमन्त विवश, सागर उलास र गणेश पौडेलले आ-आफ्ना सिर्जना पस्किए। त्यही मौकामा मैले पनि सुनाएँ 'माटो र मान्छे' शीर्षकको एउटा कविता।

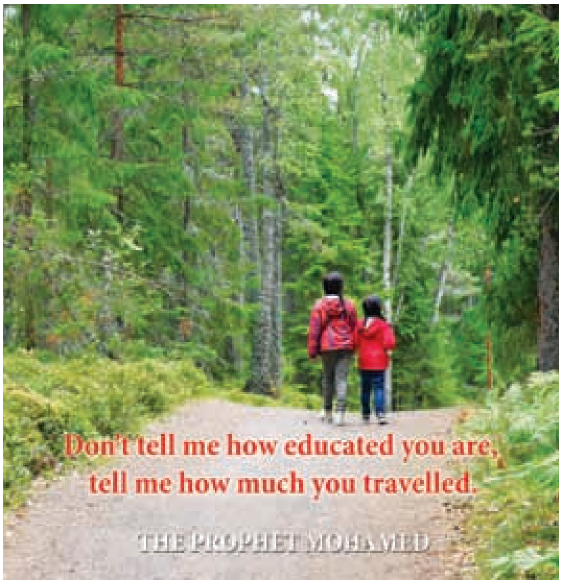
हाम्रो घुमफिरे टोलीमै सहभागी कलाकार कृष्ण नेपालीले रङहरूका भाषा र भावबारे केही प्रस्ट्याउने कोसिस गरे। उदाहरणीय यस विद्यालयबारे आलेख लेख्न सामग्री सङ्कलन गर्ने हडबडीमा डुब्दै थिए पत्रकारहरू अमृत भादगाउँले, चन्द्र काफ्ले र कमल खत्री।

कार्यक्रम सकिएपछि विद्यार्थी र शिक्षकले हाम्रा यात्रा र लेखनका विषयमा चासो राखेर सोधपुछ गरे। छोटो तर रोचक कुराकानी भयो। हामीलाई साँझसम्ममा स्याङ्ता पुग्ने हतारो थियो, त्यस दिन। जति हतार गरे पनि विद्यालयमा तयार गरिएको खाजा नखाई हिंड्न पाइएन।

विद्यार्थीहरूसँग बिताएका पलहरू झलझली आँखामा बोकेर हामी फर्कियौं। त्यहाँ पैदा भएको सिर्जनात्मक झङ्कारले हाम्रा हिँडाइमा ऊर्जा थपेको अनुभूति भयो। तलतल झर्दै गरेको फोक्सुन्डो खोलाको डिलैडिल आ-आफ्ना लयमा बत्तिरहे खुट्टाहरू। ध्याउन्न थियो सबैको साँझ बास बस्न स्याङ्ता पुग्ने। सोच्दै थिएँ म, 'यसरी नै हिँड्नु र हिँडिरहनुमा जस्तो रङ, लय र विविधताको सुसेली अन्त कतै भेटिन्छ र ?'

(थापा पत्रकार तथा लेखक हुन्।)

आफ्ना साथीभाइ, परिवारका साथ नियमित हाइकिङ्ग (एकदिने पदयात्रा) र वर्षको कम्तिमा एकपटक ट्रेकिङ्ग (बहुदिने पदयात्रा) जाने गरौं। घर, विद्यालय र कार्यालय बाहिर पनि ठूलो र रमाइलो संसार छ भन्ने कुरा नबिर्सौं।



सिपाही हुँदै संरक्षणमा मोडिएको यात्रा अनुभूति

बाबुकृष्ण कार्की

अग्लो मकटावर र उडिरहेको जहाजबाट हाम्फाल्ने अवसर पाएपछि नीलो आकाश र स्वच्छ हावासँग प्रेम गाढा भयो। आहा कति सुन्दर शान्त र अनन्त आकाश। हेलिकप्टरबाट हाम्फालेर, नदीले बगाएका विपद् पीडितलाई उद्धार गरेर बचाउँदा ताली र तात्तातै तक्मा पाइयो । डलर पाउने शान्तिसेनामा जाने अवसर पाइयो । आकाश मेरो ईश्वर भयो, किनभने आकाशले मलाई अवसरको ढोका मात्र खोलिदिएन कि माला पनि लगाइदियो । डलरको खेतीभन्दा ठूलो मलाई गजेन्द्रमोक्ष तक्मा भयो । आफ्नो ज्यान दिएर पीडितको ज्यान बचाउने साहसीलाई दिने त्यो दुर्लभ तक्माले मलाई सैनिक पोसाकमा ३५ वर्ष हिरो बनायो । आजीवन गौरवान्वित हुनेछु म त्यो रत्नसंग ।

सहरको यो अवसर छाडेर ३५ वर्षको उमेरमा मेरो सरुवा बाटो, बत्ती, मोटर, फोन नभएको दूर दराजको बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जमा भयो । बिना ज्ञान र तालिम म आकाशबाट अनकन्टार जङ्गलभित्र पछारिएँ । माल्दिभ्सभन्दा तीन गुना ठूलो र सिंगापुरभन्दा ठूलो ९६८ वर्ग कि.मि.मा फैलिएको त्यो निकुञ्ज मलाई स्वर्ग जस्तो सुन्दर लाग्यो । स्वर्ग नदेखेको भए पनि मलाई लाग्थ्यो हाम्रो निकुञ्जभन्दा राम्रो अर्को स्वर्ग हुनै सक्दैन । हाम्रो निकुञ्ज विश्वका २४ साना देशहरू भन्दा ठूलो छ भन्ने शानले रामराज्य पाएको गौरव महसुस भयो । मैले १ घण्टा समय नफाली निकुञ्जका कुना-कुना पैदल चाहारें। हिंड्दै, पढ्दै, लेख्दै अघि बढ्दै गरें। एउटा संरक्षण पुस्तक तयार भयो । गाँस बाँस कपास ठूलो झोलामा बोकेर सातु र चिउराको भरमा हामीले रामराज्यलाई हेऱ्यौं । चुनौतीको पहाड देख्यौ ।

पूर्व-पश्चिम राजमार्गभित्र जङ्गलमा लहरै काठ काट्ने धरानहरू। टाढाको अनकण्टार बबई उपत्यकामा माटोले लिपेका सिकारीका अस्थायी छाप्राहरू । सुकुटी पोल्ने सुकाउने अँगेनो माथिका टाँडहरू । रुखको टोड्कामा बारुद भरेर तयारी हालतमा लुकाएका भरुवा बन्दुकहरू। भुँईमा गैंडा शिकारलाई विष भरेर राखेका फर्सी र कुभिन्डोहरू । चित्तललाई थापेका पासो र धरापहरू । नदीभरी माछा मार्ने महाजालहरू ।

आँखाको तिरिमिरी । म पिडाले छट्पटिएँ । भोक प्यास निन्द्रा हरायो । मुटु छिया-छिया भयो ।

एउटा मनले भन्यो स्वर्ग होइन नर्क रहेछ निकुञ्ज । जुन दुर्लभ सम्पदाको रक्षा हुनुपर्ने उल्टो हत्या, सुकुटी र व्यापार ।

पैदल गस्तीमा तालिम अध्ययन र लेखनले म सिपाहीलाई फरेष्ट रेञ्जरमा रुपान्तरण गऱ्यो । मैले जिज्ञासु र उत्साहित भएर रेञ्जरको काम सिकें ।

जहाँ चुनौती त्यहाँ अवसर । हामीसँग एक होइन अनेक अवसर । हामीले चुनौतीलाई अवसरमा बदल्ने अठोट र संकल्प गऱ्यौं । वन्यजन्तुको रक्षा कल्याण सम्मानमा समर्पित भयौं र सम्पूर्ण पासो, धराप, बन्दुक, बारुद हटाएर निकुञ्जलाई पवित्र सफा सुन्दर मन्दिर बनायौं ।

पवित्र उद्देश्यमा सबै एकाकार भए । साथ सहयोग गरे । निकुञ्जभित्र तपाई र निकुञ्ज बाहिर बफरजोनमा हामी

भनेर एक पत्र सुरक्षा कवच नेपाल प्रहरीले खापिदिएपछि फोर्स मल्टिप्लाई भयो । वन कार्यालय, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, पर्यटनकर्मी र होटल व्यवसायी, शिक्षक-विद्यार्थी, किसान, स्थानीय समुदाय र युवा दस्ता साझा संरक्षण छातामुनी गोलबद्ध भए। चोरी-सिकारी र अवैध वन्यजन्तु अङ्ग व्यापारीप्रति अनुदार रह्यो न्यायालय । निकुञ्ज प्रशासन हामी संरक्षणकर्मी र संरक्षण साझेदार संघ-संस्था एकढिक्का भै उत्कृष्ट परिणाम दिन मरिमेटी लाग्यौं । परिणाम शून्य शिकार, शून्य अवैध घुसपैठ, शून्य वन्यजन्तु अपराध भयो । निकुञ्ज स्वर्गमा परिणत भयो । हाम्रो सपना साकार भयो ।

आज म ऋणी छु ती संरक्षण साझेदार सहकर्मीहरूसँग । शक्तिशाली धार भएको कर्णाली गुट्मुटिएर वारपार समुन्द्र भएर आउँथ्यो वर्षायाममा । हामी दिनरात कर्णालीमा ऱ्याफ्टिङ गरेर माछा, गोही, डल्फिन, ओत लगायतलाई सुरक्षा दिन्थ्यौ । ओत र डल्फिन हामीसंग खुशी भएर नजिक नजिक खेल्न आउँथे । आफ्नो आहार माछा र शान्ति पाएर ती खुशी अनि सुखी देखिन्थे । हामीलाई माया देखाउँथे र आशिर्वाद दिन्थे। ठूलो बाढीमा उच्च जोखिम लिएर हररात नदी गस्ती गर्दा समेत प्रकृतिको कृपाले कहिले कुनै दुर्घटना भएन। मानवीय भौतिक क्षति भएन। किनभने हामीले "**सेफ्टी फस्ट**" सिद्धान्त अङ्गीकार गरेका थियौं। निर्भय साथ हामीले बाघ, गैंडा र हात्तीलाई नामले चिन्दथ्यौं । कुन जीव कुन पोष्टको जिम्मा भन्ने जिम्मेवारी बाँडफाँड गरेका थियौं ।

एउटा बाघले ३ हप्तामा ३ जना मान्छे माऱ्यो । मैले बाघ मार्ने अप्रिय आदेश पाएँ। गुडिरहेको मोटरसाईकल बिस्तारै खोल्सी तर्दै गर्दा काँसघारीमा लुकेर बसेको बाघले आक्रमण गरी राईडरलाई मार्दा हामी सबै स्तब्ध भयौं । बाघको हिम्मत बढेको र हिंसाको पराकाष्ठा भएको भन्ने निस्कर्ष निकाल्यौं। म बन्दुक लोड गरेर बाघ मार्न गएँ।

शरीर बाक्लो झाडीमा लुकाएर बाघ गर्जियो। त्यो "**अघि नबढ**" भन्ने जनाउ थियो मलाई । एण्टिना जस्तो ठाडो पारेर घाँस माथि बाघले पुच्छर ठडाएको थियो। पुच्छरले प्रष्टै भनिरहेको थियो "**माफ पाउँ, म भविष्यमा गल्ती दोहोऱ्याउन्न ।**"

मेरो हृदय पुच्छरसँग मौन सम्वाद गरिरहेको थियो । "१ सय वर्षमा पृथ्वीमा बाघको संख्या घटेर करिव ५ हजारमा सीमित छ । ९५ प्रतिशतको कहालीलाग्दो क्षति । म तिमीलाई कसरी किन के को लागि मारुं। तर समुदाय आन्दोलित छ । आगो छ । मान्छेको खाँडो जागेको मानवप्रधान मानव केन्द्रित कलियुगमा।

तिम्रो महत्व र महिमा म कसलाई सुनाऊँ ? र बुझाऊँ ? प्राकृतिक न्यायको कुरा गर्ने हो भने तिमीले गाउँ पसेर मान्छे मारेको होइन। तीन वटै दुर्घटना तिम्रो अधिनस्थ जङ्गलमा घटेको छ। गल्ती सरासर असावधानी र अट्टेर मान्छेको छ।

लाजले बाघले शरीर देखाएन । तर पुच्छर ठाडो पारेर अटुट हल्लाइरह्यो । पुच्छरमा आँखा र गोली लोड गरे झैं मलाई एण्टिनाको देखभाल दूरीमा राखिरह्यो। पुच्छर र मेरो हृदयको मनोसम्वाद हुंदाहुंदै घाम महाकाली तरेर जिमकर्बेट नेशनलपार्क हुँदै नैनीतालमा डुबे । अँधेरो

पृथ्वीमा हामफाल्यो। आवेगमा हावामा गोली हानेर बढाँई गर्ने कुरा आएन। बाघले जीवनदान पायो।

हामीले बाघ मार्ने होइन, नियन्त्रण गरेर स्वास्थ्यस्थिति बुझ्न भएभरका हात्ती परिचालन गरेर सेतो कपडाको भित्र (बाघलाई छोप्न प्रयोग गरिने लामो सेतो कपडा) लगायौं। 'म्यानइटर (मान्छे खाने बाघ) बाघलाई नियन्त्रणमा लियौं। उनी औराही पोथी रहिछन्। प्रजनन् क्षमता भएकी वयस्क मस्त स्वस्थ बघिनी। नियमित हर्कत अनुगमन गर्न घाँटीमा रेडियो कलर लगाएर हामीले उनलाई निकुञ्जभित्र स्वतन्त्र छाड्यौं। उनले दश दिनमा बँदेल मारेर स्वस्थता र शक्तिको प्रमाणपत्र पेश गरिन्। दुईवटा डमरु जन्माएर झन ठूलो गुण ऋण लगाइन्। "**ल हेर मेरो जीवनदानको ब्याज**" उनले मलाई धीत मर्ने गरी डमरु देखाइन्। सुरक्षा, दूरी र अनुशासन कायम राखेर हामीले पछिसम्म मनोसम्वाद गरिरह्यौं। उनले मलाई आँखा तरेर तर्साइनन्। बरु सधैं शिर झुकाएर हेरिन्। जीवनदान दिने बाघ गोठालो भनेर।

म उनको मायाजालमा परें। उनलाई मन्त्रमुग्ध भएर हेर्दथे, मानौं ऊ मेरी वर्षौंदेखिको प्रेयशी हो। एउटा डमरु देखिन भने मुटुमा सोला हानेर छटपटाउथें। ऊ मलाई पीडादायी पर्खाईपछि मात्र दोश्रो डमरु देखाउँथी।

कत्ति लज्जालु, अनुशासित, स्वाभिमानी, साहसी र दिव्य व्यक्तित्व औराहीको। साहसीको अर्थ आफ्नो अधिनस्थ क्षेत्रको रक्षामा समर्पित। हामीलाई "**भूअखण्डता रक्षा गर, नत्र मर**" भन्ने राष्ट्रियता जगाउने पाठ।

प्रजनन्को समय, डमरु साथमा भएको समय र शिकारको समयमा हामीले दूरी कायम गरिदिनु पर्छ। टाढा हुनै पर्छ। घाइते र बृद्ध अवस्थाको बाघबाट छलिनुपर्छ। बाघले मान्छे खाँदैन भन्ने पाठ हामीले सिक्यौं।

औराहीको आशीर्वादले मैले युवा उमेरमा गोरखा दक्षिणबाहु तक्मा पाएँ। टिमवर्कको कुरा दर्शाएर पूरा टिमलाई राजाको बाहुलीबाट त्यो तक्मा दिलाएँ। चीफ वार्डेन शिवराज भट्टको नेतृत्वमा गैंडाविज्ञ डा. शान्तराज ज्ञवाली लगायत सकलदर्जाले सामूहिक रुपमा त्यो तक्मा ग्रहण गर्‍यौं।

संरक्षणको इतिहासमा पहिलो पटक हाम्रो प्रोटेक्सन युनिट शिवदल वन्यजन्तु कोषको अब्राहम कन्जर्भेसन अवार्डबाट सम्मानित भयो। म औराहीप्रति कृतज्ञ भएँ। मलाई मेरो स्वर्गकी औराहीले दिएका ज्ञान, विद्या र पुरस्कारको फेहरिस्त लामो छ। बीस वर्ष बढी संरक्षण सेवाको अवसर औराहीको आशीर्वाद हो। कोभिड संकटमा एकैपटक दुईवटा पुस्तक लेखन र प्रकाशन गर्ने प्रेरणा र उर्जा औराही र ध्रुवे हात्तीबाट मिलेको हो। सपनामा उनीहरूले लखेटे र भने "**कोभिड होस् नहोस्, एकदिन मृत्यु अवश्यम्भावी छ। हामीसँगको मनोसम्वाद र तेरो साधना, ज्ञान, ध्यान, अनुभव धुँवामा उडेर आकाशगंगामा नहराओस्। प्रकृति, धर्ती, सन्ततीलाई अनुभव उपहार दिएर जान नबिर्सेस्।**" मैले तुफान शैलीमा लेखन र प्रकाशन सकाएँ। औराही र ध्रुवेको आदेश अक्षरशः शिरोपर गरें।

द्वन्दकालले निकुञ्ज खाली भए। वन र वन्यजन्तुको अकल्पनीय क्षति भयो। शुक्लाफाँट, बर्दिया र पर्सामा बाघ घटेर ८, १८ र ४ को संख्यामा झरेपछि बाघविज्ञले बाघलोप हुने भविष्यवाणी गरे। युद्धविराम भइ शान्ति सम्झौता लागू भएपछि पनि दिनहुँ गैंडाको चोरी शिकार जारी रह्यो। निकुञ्जमा पल्केको कालले विश्व सम्पदा चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जबाट जिउँदो गैंडाको खाग काटेर लगे। चितवनदेखि ट्रक चढेर टाढा बबई भ्याली पुगेका गैंडाहरू बीउ समेत नराखी समूल नष्ट भए। म धुरुधुरु रोएँ। जिउँदै मरें र पुकारें "**पृथ्वीमा युद्ध नहोस्। युद्धले जीवजन्तु, जल, जङ्गल, जमिन, जनलाई ध्वस्त बनाउँछ। मान्छेसंगै माटो मार्छ**"।

खाली निकुञ्ज भरेर देखाउने ठूलो र चुनौतीपूर्ण जिम्मेवारी नेपालीसेनाले मलाई दियो। मैले चुनौती सगर्व स्वीकारेँ। **"गर कि मर (डु अर डाई)"** मिसनमा हामी होमियौं। पहिलो काम समुदायप्रति हार्दिकता, नम्रता, उद्देश्यमा एकाग्रता, जिम्मेवारीमा लगनशीलता, पारदर्शिता र जवाफदेहीता प्रदर्शन गरेर तित्तरबित्तर टिमलाई जोड्यौं र पवित्र उद्देश्य एवम् महान अभियानप्रति गोलबद्ध भयौं। निकुञ्जमा सूचना प्रविधि र डग युनिट थप्यौं। अति योग्य र गतिशील फिल्ड कमाण्डर खटायौं। अतिरिक्त वा दोश्रो जिम्मेवारीलाई पहिलो र उच्च प्राथमिकताको जिम्मेवारीमा उकाल्यौं। स्थानीय समुदायले ईमान्दार भई ईख लिएर उद्देश्य प्राप्तिमा उर्जा खन्यायो । ईण्टेलिजेन्सको पुल हालिदियो । चोरी शिकार नियन्त्रणमा युवा दस्तालाई ग्रेटवाल बनाएर उभ्याइदियो । दिन दुगुना, रात चौगुना तीब्र गतिमा वन्यजन्तु बढे । अपुरणीय क्षति पुनर्भरण भएर निकुञ्ज भरिए। नचिताएको परिणाम हात लाग्दा लगातार धेरै वर्ष शून्य शिकार उपलब्धि हात लाग्यो। विश्व संरक्षण समुदायले चमत्कार मान्यो।

पछि हाम्रो खुशी खोस्न विश्व सम्पदा चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जमा ध्रुवे हात्ती उदायो। मानवीय क्षति बढ्दै गएपछि हात्ती मार्ने आदेश आयो। मैले ध्रुवेलाई पुकारेँ। **"औराही बघिनी जस्तै तिमी पनि सुध्रिदेऊ। आफू लामो आयु बाँच र मान्छेलाई पनि बाँच्न देऊ।"**

नभन्दै मेरो प्रार्थना पूरा भयो । ध्रुवे अनुशासित ज्ञानी र शान्त भयो । त्यसपछि असमान सम्झौताको बाँधले बाँधेको सप्तकोशीले पूर्वी बण्ड भत्काएर सुनसरी डुबाउँदै सीमा पारिको भारतलाई ठूलो धक्का दियो । धन्य कोशीटप्पुको प्रोटेक्शन युनिटले बन्दुक गोलीगट्ठा वास्ता नगरी नागरिकहरूको जीवित उद्धारमा ज्यानको बाजी लगाएर उत्रिए र जनधनको रक्षा गरिदिए। खेतमा पछारिएका डल्फिन उद्धारलाई हामीले राजधानीबाट हेलिकप्टर उडायौं । मान्छे जस्तै तीक्ष्ण विवेक भएको दुर्लभ डल्फिनलाई उच्च प्राथमिकता साथ उद्धार गरी सप्तकोशीमा छाड्ने हाम्रो साझा उद्देश्यलाई सेनाले पूरा गरिदियो । हेलिकप्टर होइन पानी ट्याङ्कीभित्र पौडिदै पिकअप जिप चढेर डल्फिन सप्तकोशी घर फर्किए।

राष्ट्रिय निकुञ्जको पुनर्भरणमा लागिरहँदा वि.सं. २०७२ सालको महाभूकम्पले अन्नपूर्ण, मनास्लु, गौरीशंकर संरक्षण क्षेत्र र लाङटाङ, शिवपुरी-नागार्जुन, सगरमाथा राष्ट्रिय निकुञ्जलाई टक्टकाउँदै उफारेर ध्वस्त बनायो । हाम्रो उद्धार मानव केन्द्रित हुँदा भिरबाट लडेर खोलामा पछारिएका झारल, घोरल, नावर, कस्तुरीलाई हेलिकप्टरको झ्यालबाट हेर्दै मैले माफ माग्नु पर्‍यो। चाहेर पनि उद्धार गर्ने समय र स्वीकृति थिएन।

महाभूकम्पको अर्को वर्ष ठूलो बाढी आयो। तराई डुबायो। वन्यजन्तु बगेर गए। हाम्रो वन्यजन्तु कुटनीतिले १ दर्जन गैँडा ट्रक चढेर भारतबाट चितवन मूलघर फर्के।

यी भए मेरो उतारचढाव संरक्षण यात्राका अविश्मरणीय स्मृतिहरू । आजीवन मलाई खुसी राख्ने उद्धार उपलब्धीहरू।

आज सात वर्ष पूरा भयो म अवकाश भएको। प्रकृतिलाई मठ मन्दिरमा सजाएर प्रार्थना गर्न छाडेको छैन। बन्दुकको

सट्टा कलम समातेर लेख रचना गीत कविताबाट प्रकृतिको पूजा आराधना, प्रकृति रक्षा कल्याण सम्मानको कामलाई अविश्राम ईमान्दारसाथ अघि बढाइरहेको छु । न्यायलय पुगेर प्रकृतिलाई न्याय देउ भनी भिख मागिरहेको छु । नीति निर्माताकोमा पुगेर प्रकृतिको महिमा र महत्व सुनाइरहेको छु । मेरो संरक्षण छाता संगठन निकुञ्ज विभाग र नेपाली सेनालाई उर्जा भरिरहेको छु। संरक्षण साझेदार संघसंस्था र समुदायलाई हौसाइरहेको छु । राजनीतिक दलहरूलाई प्रकृतिमैत्री घोषणापत्र तयार गरी लागू गर्न अनुनय विनय गरिरहेको छु ।

स्कुल कलेजमा पुगेर भविष्यका ताराहरूलाई सचेत, सावधान र सतर्क गराइरहेको छु- "उमेर काटेको नेतृत्वहरूले बाँकी उमेरको अल्पयोजनामा ध्यान सीमित गरे । भविष्य मेरो हो र ? भन्ने संकीर्ण दरिद्र र स्वार्थीभाव पाले । भावी सन्ततिको प्रकृति र धर्ती ध्वस्त पारे। तसर्थ, बालबालिका अब उठ्नु जाग्नु पर्दछ र आफ्नो अंश दावी गर्नुपर्दछ। खबरदारी गरेर प्रकृति र धर्ती दोहन र विनाश अविलम्ब रोक्नुपर्दछ" ।

प्रकृति र धर्तीको रक्षा कल्याण सम्मानमा जुट्न निकुञ्ज, वनको कर्मचारी र संरक्षणकर्मी हुन जरुरी छैन। यो हरेक सचेत नागरिकको नैतिक कर्तव्य हो । सबैभन्दा ठूलो धर्म हो । लामो आयु हुने बालबालिकाको भोग र अंश स्वभावतः धेरै छ । अबोध प्रकृति जस्तै चुपचाप सहने बालबालिका र युवा समूहले प्राकृतिक हक अधिकार खोज्न बिलम्ब भइसकेको छ। प्रकृति सजीव र गतिशील भएको मान्ने विज्ञहरूले जलवायु विश्व न्यायालय मागे जस्तै विद्यार्थीहरूले बाल अदालत माग्नु पर्ने समय आइसकेको छ ।

सूचना प्रविधि र प्राविधिक क्षेत्र, न्याय क्षेत्र, निजामति, राजनितिक, अर्थनीति, कुटनीति, सुरक्षा निकाय, शिक्षा स्वास्थ्य क्षेत्र, निजी क्षेत्र जहाँसुकै सेवारत रहेर प्रकृति संरक्षणमा योगदान पुर्‍याउन सकिन्छ। वातावरण संरक्षण लिखित, मौखिक आदेश निर्देशन र बजेटले गर्ने होइन, हृदयले स्वस्फूर्त गर्ने धार्मिक काम हो ।

मैले प्रकृति ढिलो बुझैं । प्रकृति संरक्षण उद्धारमा ढिलो हाजिर भएँ। जब बुझैं, म डुबेर लागें । मैले मेरो मुटु र स्नायुभित्र प्रकृतिलाई सजाएँ । एकभक्ति भई पूजा गरिरहें। आजीवन गरिरहनेछु ।

प्रकृति संरक्षणको महत्व भित्रैदेखि महसुस हुने गरी बुझ्न मलाई पैतीस वर्ष लागेछ । प्रकृति पूजामा मैले मेरो बाल्यकाल, विद्यालयकाल, युवाकाल लगाउन पाइन। मेरो प्रकृति पूजा आराधना अपूरो अधुरो रह्यो । यो कर्म धर्म पूरा होस् भनेर मैले मेरो पैतीस वर्षे सैनिक जीवनमा दोब्बर काम गरें । बिदा छुट्टी घर रात आराम विश्राम नभनी काम गरें किनभने माछा, मौरी, कमिला, झरना, नदी, प्राणवायु, जुन घामले आराम गर्दैनन् भन्ने शास्वत सत्यले म प्रभावित भएँ। जीवनमा अवकाश नलिने र एकपटक पाउने जुनीलाई प्रकृतिप्रति समर्पण गर्ने मेरो संकल्पले आज मलाई असीम सन्तुष्टी र सुखानुभूति दिएको छ ।

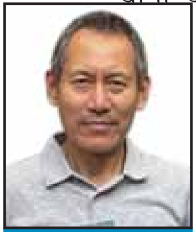
तर पश्चाताप एउटै छ मेरा उर्जावान पैतीस वर्ष खेर गए । पुनर्जन्म भयो भने म एक वर्षको बाल्यकालदेखि प्रकृतिको पूजा, रक्षा, सेवामा समर्पित हुनेछु । धर्ती प्रकृतिमय बनाउनेछु। सफा सुन्दर राख्नेछु ।

(कार्की नेपाली सेनाका पूर्व जर्नेल हुन् तर उनी आफुलाई रेन्जर (संरक्षण अभियन्ता, बाघ गोठालो) भन्न रूचाउँछन् । उनका स्वर्गको सेवा, जर्नेलदेखि रेन्जरसम्म पुस्तक र सयौं फुटकर लेख तथा कविता प्रकाशित छन्। यस लेखको फोटो हामीलाई फोटोग्राफर दृष्टान्त बिडारीले उपलब्ध गराएका हुन्।)

हाब्रेसँग जम्काभेट

शनिवार अबेरसम्म सुतेछु । ब्यूँझदा सूर्य आकाशको पूर्वी मोहडा चढिसकेको थियो । कस्तो गज्जबको सपना देखिएछ । चिया पिउँदै सोच्न थालें मान्छेका सपना पनि विचित्र विचित्रका हुन्छ ।

सपनामा फेरि गोसाइकुण्डको (४,३८० मि.) यात्रा गरेछु । वि.सं. २०४५ सालमा गोसाइकुण्डको पहिलो यात्रा गरेको थिए । करिव ३५ वर्षपछि हिजो फेरि सपनामा एकजना स्थानीय गाईड, विष्णु तामाङसँग उकालो चढेछु । वि.सं. २०४५ सालमा धुन्चे पातलो वस्ती थियो । सपनामा धुन्चे बजारको विकास देखेर छक्क परें । बहुतले होटल र रेष्टुरेन्टहरू, बैंक र सहकारी कार्यालय । बाईक वर्कसप र मोबाइल मर्मत पसल । गाडीहरूको ताँती र फैलँदो पर्यटन ।


रोशन शेरचन

सपनामा गोसाइकुण्ड खोलाको किनार किनार हिंडेर सानोपुल तरी उक्लियौं । वनस्पति र वृक्षहरू बाक्लिंदै गएको थियो त्यसैले झ्याउँकिरीको एकनासको ध्वनि सुनिएकोथ्यो । बाटामा दुई तीन ओटा होटलहरू भएको साना बस्ती आउँथ्यो । दिनभर हिडेर साँझपख चोलाङ्पाटीमा (३,५८० मि.) झोला बिसायौं । बेलुकीको खाना खाँदा होटलको साहुजीसँग प्रश्न गरे ।

म: यो क्षेत्र दुर्लभ जनावर हाब्रेको निम्ति प्रख्यात छ भन्ने सुनेकोथें ?

साहुजी: तपाईले सुन्नु भएको कुरा साँचो हो । उहिल्यै, प्रल्हाद योन्जनले वरपरका वनमा टेन्ट लगाएर महिनौं हाब्रेबारे अनुसन्धान गरेको थियो । यो पदमार्ग हाब्रेको वासस्थानको रुपमा पनि प्रख्यात छ ।

म: अनि यो यात्रामा हामीले हाब्रे देखिने कति सम्भावना छ ?

साहुजीः खै... यसै भन्न मुश्किल छ । जङ्गल ठूलो छ । हाब्रे शान्त वातावरण मन पराउने प्राणी भएकोले हत्तपत्त देखिंदैन । फेरि कहिलेकाहीं अनायसै देखिन्छ ।

मः ए ए...।

अर्को बिहान साढे सात बजेतिर अमलेट र रोटी खाएर अगाडि बढ्यौं । चिसो बतासले मनलाई स्फूर्ति प्रदान गरेको थियो । दिन उघ्रेकोले हिमालहरू खुलेको थियो । पन्ध्र, बीस मिनेटको अन्तरालमा दक्षिणतिरको डाँडाबाट चर्को आवाज निकाल्दै हेलिकप्टर आकासमा देखापर्दथ्यो र क्षणभरमा अर्को डाँडामा ओझेल हुन्थ्यो ।

उकालो भएकोले स्याँ... स्याँ..... आवाज आइरहेको थियो । वन पातलो थियो । यस्तैमा बाटाको बायाँतर्फ करिब १५-२० मिटर टाढा खस्रुको रुखको पात राम्रै हल्लिएको देखें । कतै हाब्रे नै हो कि ? मनमा अनायस आशाको सूर्य उदायो । वन विज्ञान अध्ययन संस्थानको विद्यार्थी हुँदा पढेको थिए- हाब्रे लजालु प्राणी हो । अधिकांश समय रुखमै बिताउन्छ । निगालो र बाँसको कलिलो टुसा वा पात खाएर बाँच्छ । बिहान र साँझपख बढी सक्रिय हुन्छ । बिरालोचालमा हल्लिएको रुखतिर लम्कन्छु र रुखको छेल पारेर नियाल्छु । अकस्मात हाब्रे रुखबाट ओर्लन्छ र नजिकैको झाडीमा अलप हुन्छ । एकैछिन भए पनि त्यसको सुन्दर अनुहार देख्छु ।

लौरीविनायकको उकालो कटेपछि वन सकिन्छ र सट्टामा खर्क र बन्जर चट्टान देखिन्छ । उकालोसँग थकाई थपिँदै जान्छ । साँगुरो भिर हुँदै अगाडि बढ्दा एउटा हेलिकप्टर चर्को आवाजमा आकाश माथि उड्छ । त्यो साँगुरो भिरमा नेपाल सैनिकले रेलिङ हालिदिएकोले हिंड्न निकै सहज भएको थियो अन्यथा त्यहाँ हिंड्न दह्रै मुटु चाहिन्थ्यो । आधा घण्टा हिंडेर थोरै उकालो चढेपछि गोसाइकुण्ड आइपुग्छ । म भन्छु विष्णुजी, कोठाबाटै कुण्ड देखिने होटल खोज्नुस् है ।

हिउँले खाएको पहाडै पहाड बिचका कुण्डहरू र त्यसका किनारमा चारवटा हेलिप्याड देखिन्छ । सेतो रंगले एच लेखिएको । ढुङ्गाको जग उठाएर बनाएको ।

गोसाइकुण्ड होटल नमस्तेमा खोजेजस्तै कोठा भेटिन्छ । झ्याल खोल्दा निलो गोसाइकुण्ड नजिकै देखिन्छ । मुग्ध हुन्छु । भोक मचक्क लागेकोले खाना अर्डर दिन्छौं । खाना खाएपछि निद्राले समाइहाल्छ ।

सपनाभित्र पनि सपना देख्छु रुखबाट झर्दै गरेको उही हाब्रे मेरो सामुन्ने आउँदैछ । उनको अनुहार हेर्दा लाग्छ, ऊ केहि अप्ठ्यारोसँग जुधिरहेको छ र मसँग केही भन्न चाहन्छ । हाब्रेलाई सहज होस् भनेर म नै कुराकानीको सुरुवात गर्छु ।

मः तिमी त्यही हाब्रे होइन, जसलाई रुखबाट ओर्लदै गर्दा मैले बिहान देखेको थिए ।

हाब्रेः तिमीले सत्य भन्यौ । हो, म त्यहि हाब्रे ।

मः अनि........ तिमी उदास देखिन्छौ । केही अप्ठ्यारो पर्‍यो कि ?

हाब्रेः हामीलाई एउटा समस्याले पिरोलेको छ । तिमीले सहयोग गर्न सक्छौ भनेर सम्पूर्ण हाब्रेहरूको तर्फबाट म तिमीकहाँ आएको हुँ । मानिसहरूले चाहेको खण्डमा यो समस्या समाधान गर्न सक्छ कारण यो तिमीहरूकै कारणले उत्पन्न भएको हो ।

मः (अचम्म मान्दै) समस्या के होला ? मैले गर्न सक्ने काम हो भने म अवश्य कदम चाल्नेछु ।

हाब्रेः (केहिबेर घोरिएर), स्वभावले हामी शान्त प्राणी हौ । तर केही वर्षदेखि गोसाइकुण्ड हेर्न बढ्दो संख्यामा पर्यटकहरू हेलिकप्टरमा आउन थालेपछि त्यसको चर्को आवाजले हामीलाई बाँच्नै कठिन भएको छ ।

म: कसरी यस्तो भयो ?

हाब्रे: अघि अघि पनि तिर्थालुहरू हेलिकप्टरमा आउथे तर कहिले काहीँ तर कोरोना पछि, दिनहुँ हेलिकप्टरको आवतजावत बढ्न थाल्यो । एक दिन त चौबिस पटकसम्म। हाब्रेजगतमा यसले ठूलो असन्तोष उत्पन्न गरेको छ।

म: ओहो, साँच्चै कोरोना मान्छेको निम्ति मात्र होइन, तिमीहरूको निम्ति पनि अभिशाप भएको रहेछ।

हाब्रे: हाम्रो निम्ति शान्त वातावरण अत्यन्त जरुरी छ। चर्को आवाज र हल्लाखल्ला बिच हामी प्रजनन् क्रिया पनि गर्न सक्दैनौ।

म: ओहो...। प्रजनन् दरमा कमी आए भने तिमीहरूको सङ्ख्या घट्छ । यसले तिमीहरू लोप हुन सक्ने सम्भावना पनि बढ्छ। ईकोसिस्टम बिग्रन्छ र पर्यटन नै धरापमा पर्छ। यो साँच्चै जटिल समस्या रहेछ।

हाब्रे: त्यसैले तिमीबाट सहयोगको आशा गरेको छु।

म: लाङटाङ राष्ट्रिय निकुञ्जको वार्डेनलाई म चिन्छु। म वहासँग कुरा गर्नेछु। निकुञ्जभित्र हेलिकप्टरलाई अवतरण गर्ने अनुमति निकुञ्ज प्रशासनले नै दिने भएकोले वहाँले केही गर्नुहुन्छ कि ?

हाब्रे: तपाई प्रति आभारी हुनेछु। हस् धन्यवाद।

यति भनेर हाब्रे बिलाउँछ । चर्को आवाजले मेरो सपना बिथोलिन्छ । आकाशमा अर्को हेलिकप्टरले फन्का मारिरहेको हुन्छ। पर्यटन वा तिर्थाटनको निम्ति हेलिकप्टरको सुविधा आवश्यक छ तर दुर्लभ हाब्रेको वासस्थान र उनीहरूको प्रजनन्लाई विथोलेर हैन । चोरी शिकार, अव्यवस्थित गोठ, वासस्थान फडाँनी मात्र होइन, हेलिकप्टरको बढ्दो उडानले हाब्रेलाई दुःख दिएको रहेछ भन्ने सपना मार्फत थाहा पाएँ। कोठा बाहिर गोसाइकुण्ड आकर्षक देखिन्थ्यो। तर भित्र हाब्रेको उदास अनुहार सम्झिरहेको थिए।

(शेरचन मुलत वन प्राविधिक हुन् । उनी साहित्य मार्फत संरक्षण क्षेत्रमा लामो समयदेखि कार्यरत छन्। उनका एक दर्जन जति पुस्तक र सयौं फुटकर लेख प्रकाशित छन्।)

वर्षाको बाटोः पहिरोको पीडा एक अनुभूति

काठमाडौँतिर लागिएको थियो त्यो बिहान मौसम त गर्मीको थियो, गर्मीको मौसम भएपछि गर्मी हुनु स्वाभाविक नै हो तर अस्वाभाविक चाहीँ एकाबिहानै पनि यति सारो गर्मी थियो त्यो पनि औषत भन्दा बढी "हुन त अस्ती भर्खर जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी च्छोरोल्पा संवादमा सहभागी भएर आएकी मलाई निश्चय थाहा थियो यो जलवायु परिवर्तनको एउटा ठूलो उदाहरण हो भन्ने ।"

पहिले जस्तो लागेन त्यो यात्रा, बरु वर्षाले भिजाएको बाटो र झ्यालबाट देखिने पहाडले मेरो मन दुखाएको थियो, एकछिन मौन ढङ्गले आँखा चिम्लिए गहिरो स्वास फेरें, वरिपरि गाडीमा हेरे अरु पनि म जस्तै अनिश्चय ढङ्गले वरिपरि हेरिरहेका थिए ।

पिंकी शर्मा

केही दिनअघिको उही बाटो सम्झिए त्यो बेला पनि झ्यालतिर आँखा गएका थिए, तर दृश्य रमाइलो थिएन, मन प्रफुल्ल थिएन । झ्यालबाट हेर्दा हरियाली त थियो तर हरियालीसँगै थियो प्रकृतिको पीडा, उसको मौन चिच्याहट अनि बेलाबेलामा उसले देखाउने रौद्ररुप, "ती वनमारा, पातीझार जसले पहाडलाई त ढाकेको थियो तर यी मेरा रैथाने वनस्पति थिएनन्, कतैबाट आएका थिए र हाम्रा स्थानीय झार र वनस्पतिलाई नमिठो ढङ्गले अतिक्रमण गरेका थिए, वन वनस्पति क्षेत्रमा यिनले नयाँ नाम प्राप्त गरेका थिए मिचाहा तथा अतिक्रमणकारी प्रजाति" म त्यसलाई सुन्दरता नभएर त्रासको संकेतको रूपमा हेर्दै थिएँ । आज, जब उही ठाउँको झ्यालबाट टोलाएँ, मैले देखेँ पहाड ठाउँ ठाउँमा नराम्रोसंग नाङ्गो भइसकेको, डोजरका पदचिन्ह र उसका कर्कश आवाज वायुमण्डल भरि छरिएका थिए । डोजरले हाम्रो पहाडलाई च्यातिसकेको थियो, धुजा धुजा बनाइसकेको थियो सायद अब च्यातिन बाँकी कतै थिएन यसको प्रतिफल स्वरूप ढुङ्गा खसिरहेका थिए बाटोमा हामी रमिते थियौं ।

मनमा मृत्युको त्रास थिएन, तर साक्षी भएर बाँचेको एक घटनाले छपक्कै समात्यो देशका विभिन्न भागमा गएको पहिरो र त्यसबाट सृजित आतंक बुटवलका कालिका स्कुलमा अध्यनरत एकै घरको तीन जनाको मृत्यु त्यो समाचारले मेरो मन अझै पिरोल्छ, मनभित्र प्रश्नहरू उठ्छन्, के हामी नेपाली सधैं वर्षासँगै डरको यात्रामा बाँचिरहने ?

हामीसँग समाधान पनि छन् समाधानको उपाय पनि थाहा छ तर हाम्रो मौनताले नै शायद अर्को पहिरोको आमन्त्रण गरिरहेको छ ।

अबको बाटो "पहिरो नियन्त्रण र हामी सबैको भूमिका"

वर्षाको मौसमसँगै आउने प्राकृतिक प्रकोपहरू हामी रोक्न सक्दैनौं, तर असर कम गर्न सकिन्छ, यदि हामी सजग छौं भने, यदि हामी संगठित छौं भने सजिला र प्रभावकारी उपायहरू, जसले हामीलाई पहिरोको

भयबाट जोगाउन सक्छन् । म यहाँ आफ्नो सानो अनुभवको आधारमा केही कुरा राख्ने प्रयत्न गर्दैछु, मलाई राम्रोसँग थाहा छ यी पर्याप्त छैनन् तैपनि सानो सानो प्रयत्न हामी सबैले गर्ने हो भने सानो भए पनि उपलब्धि हुने कुरामा भने म पूर्ण आशावादी छु ।

१. जोखिमयुक्त स्थानमा बसोबास नगर्ने

चट्टानमुनि, डाँडामा वा पहिरोको इतिहास भएको क्षेत्रमा घर निर्माण नगर्नु सुरक्षा हो । अध्ययनबिना बनाइने संरचनाहरू आफै विनाशको बिउ हुन् ।

२. वन मास्न नदिने र गहिरो जराका रुख रोप्ने

वन विनाशले माटोको पकड कमजोर बनाउँछ । तसर्थ, जैविक संरक्षणको पहिलो पाइला भनेकै वन जोगाउनु हो । रूख, झाडी, घाँस यिनै हुन् पहाडका असली प्रहरी । तपाईंको वरिपरी, बारीको कान्लामा, सामुदायिक वन तथा सार्वजनिक स्थानमा केही भए पनि रोप्नुहोस् । यदि भिरालो जमिन छ भने ठूला रुख अझ विपत हुन भने यस्ता ठाउँमा बाँस, अम्रिसो, भेटिभर, स्थानीय स्तरमा पाइने लामो जरा हुने खर जस्ता प्रजाति लगाउनु पहिलो दायित्व हो ।

३. उचित ढल निकास र पर्खालको निर्माण

वर्षामा पानी सतहमै जम्दा माटो खस्यो भने, त्यो ठाउँ पहिरोको घडी हो । टेरेसिङ, ग्याबियन पर्खाल र सतह ढल निकास जस्ता संरचनात्मक उपायहरू अपनाउनुपर्छ ।

४. योजनाविहीन विकास कार्य नगर्ने

बिना योजना सडक निर्माण, खानी उत्खनन् र अन्धाधुन्ध निर्माणहरूले पहाड अस्थिर बनाउँछ । विकास होस्, तर सन्तुलित ।

५. चेतनामूलक अभियानहरु सञ्चालन गर्ने

पहिरोका पूर्वसङ्केत–जस्तै जमीन चिरा पर्नु, रूख झुक्नु, जमीनबाट आवाज आउनु–यी थाहा पाउनु ज्यान बचाउने ज्ञान हो यस्ता ठाउँमा नगएकै ठिक । पहिरोबाट बच्ने चेतनामूलक अभियानहरू गराउने वा भाग लिने ।

६. प्रविधिको प्रयोग

पूर्वसूचना प्रणाली, मौसम अपडेट, मोबाइल एप, रेडियो-टिभीमार्फत सचेत हुन सकिन्छ । स्मार्टफोन स्मार्ट प्रयोग गरौँ ।

७. अरूलाई गाली नगर्ने, काम गर्ने

अहिलेको मुख्य समस्या सबै काममा अरुलाई गाली गरेर हामी समय बिताइरहेका छौं । तर गज्जब के छ भने हामी आफै नै पहिरोलाई निम्त्याउने काम जानी नजानी गर्दै छौ यो कुनै पनि सही उपाय होइन । सूचना दिने, सुझाव दिने र आफूले सक्ने साना साना भए पनि काम गरिरहौं नभए केहि दशक भित्र यो हाम्रो सुन्दर देशले कति बिपत्ति भोग्ने हो त्यसको कल्पना पनि गर्न सकिदैन ।

तसर्थ आजैबाट आफ्नो क्षेत्रमा काम गरौं, संरक्षणमा हातेमालो गरौं ।

(शर्मा डिभिजन वन कार्यालय धादिङमा रेन्जरको रुपमा कार्यरत छिन् ।)

निजामती सेवा किन विद्यार्थीहरूको सपना बन्दैन ?

यादवराज आचार्य

केही समय अगाडि कुनै एउटा विद्यालयमा विद्यार्थीहरूसँग भलाकुसारी गर्ने मौका मिलेको थियो । विगतमा लामो समय अध्यापन क्षेत्रमा व्यतित गरेको हुनाले विद्यार्थीहरूसँगको सामिप्यता मलाई अत्यन्त प्यारो लाग्छ । उनीहरूसँग गफिन मन लाग्छ। भविष्यका कर्णधारहरूको समाज र राष्ट्र प्रतिको चिन्तन कस्तो होला भन्ने विषय सधैं मेरो मानसपटलमा खेलिरहने प्रश्न हो। जुन कुरा बुझ्न उत्कृष्ट चाह ममा भइरहन्छ। आफू हाल सेवारत क्षेत्र भएर होला यसपटक निजामती सेवा/राष्ट्रसेवा प्रतिको किशोर किशोरीहरूको आम बुझाई कस्तो छ भनेर जान्ने चेष्टा गरेको थिएँ। उनीहरूको कुरा सुन्दा म गम्भीर सोचमा डुब्न पुगेँ किनकि अधिकांश छात्रछात्राहरूलाई निजामती सेवा के हो भन्ने विषयमा थोरै पनि जानकारी पाइएन ।

त्यसपछि कौतुहलता झन् बढ्ता भयो मलाई । यो हालत एउटा विद्यालयको मात्र हो कि अन्यत्र पनि यस्तै छ ? थप सोधखोज गर्न मन लाग्यो । देशका विभिन्न स्थानमा शिक्षकको रूपमा कार्यरत मित्रहरूलाई यस विषयमा आफ्ना विद्यालयका विद्यार्थीहरूमा कस्तो बुझाइ रहेको छ भनेर सोध्न लगाएँ। नतिजा उस्तै आयो। धेरैमा निजामती सेवाको बारेमा आधारभूत ज्ञान समेत रहेन छ। भविष्यमा के बन्ने भन्दा आउने कस्मेटिक उत्तरहरू उनै डाक्टर, ईन्जिनियर, पाइलट, नर्स, पुलिस, आर्मी आदि हुँदा रहेछन्। निजामती सेवालाई पेशा बनाउँछु भन्नेहरू त शून्य प्रायः हुँदा रहेछन् । अर्थात् विद्यार्थीको भविष्यको सपना भित्र आजका दिनसम्म पनि निजामती सेवा अटाउन सकेको देखिएन।

सयौंको मात्र सङ्ख्या रहेको पाइलट पेशालाई त्यसको वास्तविकता नबुझिकनै अँगाल्छु भन्न पछि नपर्ने माध्यामिक तहका विद्यार्थीहरूमा लाखौंको सङ्ख्यामा रोजगारीको अवसर रहेको निजामती सेवा प्रतिको अनविज्ञतालाई स्वाभाविक मान्न सकिन्न । यसो

हुनुमा शिक्षा प्रणालीको दोष हो कि ? शिक्षण पेशामा संलग्न शिक्षकहरूको निजामती सेवाप्रतिको पूर्वाग्रहपूर्ण दृष्टिकोण त छैन ? शङ्का गर्न र प्रश्न उठाउन मिल्ने ठाउँ प्रशस्त रहेका छन् ।

निजामती सेवामा भविष्य रहेको नदेख्ने विद्यार्थीहरूमा राष्ट्रसेवकप्रतिको दृष्टिकोण भने अचम्म तरिकाले नकारात्मक रहेको पाइयो । सरकारी कर्मचारीले के काम गर्छन् ? भन्ने प्रश्नको उत्तर त झनै गम्भीर प्रकारको भेटियो । अधिकांश विद्यार्थीहरूलाई सरकारी कर्मचारीले गर्ने काम घुस खाने । मनग्ये पैसा कमाउँने । जनतालाई अनावश्यक दुःख दिने । कुनै काम पनि समयमा नसक्ने । यो कागज पुगेन र त्यो पुगेन भनेर सेवाग्राहीलाई झन्झटमा पार्ने आदि ।

निजामती सेवाको न समेत जानकारी नभएका छात्र-छात्राहरूलाई यी कुराहरू कसरी थाहा भयो । समाजको कुन वर्गले सरकारी जागिर र जागिरेको विषयमा यस प्रकारको द्वेष फैलाउने काम गरिरहेको छ ? कतै यसको पछाडि सामाजिक सञ्जालको हात त छैन ? या सरकारी सेवाको वास्तविकता यही हो । आम मानिसले लगाउने आरोप विद्यालयमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीले पनि हु बहु नक्कल गरिरहेका हुन् वा अतिरञ्जित गरेर बुझाइएको हो ? कारण जुनसुकै भए पनि यो विषयलाई सतहीरूपमा लिने गल्ती सेवामा लागेका र मर्यादित निजामती सेवाको चाहना राख्ने जोकोहीले पनि गर्नु हुँदैन ।

धेरैजसो विद्यार्थीहरूले केही समय अगाडि प्रदर्शन भएको 12th fail भन्ने हिन्दी चलचित्र हेरेका हुनुपर्छ । त्यसबाट भारतीय सरकारी सेवाको प्रभावका बारेमा सहजै बुझ्न सकिन्छ । हाम्रो देशमा पनि सरकारी सेवालाई त्यही स्तरको प्रभावकारी सेवाको रूपमा विकास गर्न सकेमा पक्कै पनि विद्यार्थीहरूको प्रमुख रोजाईमा यो सेवा पर्ने कुरामा सङ्का गरिरहनु पर्ने छैन । त्यतिमात्र नभएर प्रतिभा पलायनको जुन टड्कारो समस्याबाट राज्य गुज्रिरहेको वर्तमान अवस्था छ; त्यस प्रवृत्तिमा पनि कमी आउने छ र मेधावी व्यवस्थापनका माध्यमबाट उच्चस्तरीय सरकारी सेवाको परिकल्पना समेत गर्न सकिन्छ ।

बोरामा भएको एउटा कुहिएको आलुले अरूलाई पनि असर गर्छ भने जस्तै सरकारी सेवा भित्र रहेका केही खराब पात्र र प्रवृत्तिले गर्दा यसको छविमा आँच आएको कुरा समयमै बुझेर त्यस किसिमका गतिविधिलाई निरुत्साहित गर्दै जनमानसमा असल छाप छाड्ने गरी

कार्य सम्पादन गर्नुपर्छ । राज्यको करबाट तलबभत्ता खाने राष्ट्रसेवकले राज्यलाई यसको कुशल सञ्चालनमा सकारात्मक योगदान पुऱ्याउन पाउने पवित्र अवसरलाई ईमान्दार भएर निभाउँदै समाजमा व्याप्त भ्रमलाई चिरेर अगाडि बढ्नुको विकल्प छैन । त्यसो हुन सकेमा विद्यार्थीहरूमाझ सरकारी सेवाप्रतिको नकारात्मक धारणाको अन्त्य हुन जान्छ र यस पेशाप्रति स्वाभाविक आकर्षण बढ्न जाने निश्चित प्राय: छ ।

साथसाथै, राज्यले पाठ्यक्रमका माध्यमबाट सरकारी सेवाको महत्व विद्यार्थीलाई बुझाउन सक्नुपर्छ । शिक्षकहरूले पूर्वाग्रह रहित ढंगले सबै पेशाका बारेमा आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई स्पष्ट पारिदिनु पर्छ । सरकारी सेवामा संलग्न राष्ट्रसेवकले असल र इमान्दारितापूर्ण तवरले सेवाप्रवाह र कार्यसम्पादनको प्रदर्शनबाट आफ्नो छविलाई परिष्कृत र परिमार्जित गर्दै जानुपर्छ । फलस्वरुप भोलिका दिनमा यस सेवाको विकल्प खोज्नुपर्ने बाध्यता आउने छैन । अत: विद्यार्थीको भोलिको लक्ष्य वा सपनाको पेशा राष्ट्रसेवा वा निजामती सेवा पनि अवश्य बन्नेछ ।

(आचार्य निजामती सेवामा आवद्ध छन् र उनका निजामती प्रशासन सम्बन्धी दर्जनौं लेख प्रकाशित छ ।)

भाषा तिम्रो राष्ट्र हो, भाषा तिम्रो प्राण !
भाषा तिम्री जननी हुन्, भाषा तिम्रो पहिचान ॥

भाषा नै भइनन् भने ए मान्छे !
के छ तिमीसँग मान्छे हुँ भन्ने प्रमाण ?

नेपाली भाषा बचाऔं, अभियान: २०७२

एक फैसला

स्वादिष्ट खाना पचाएर
राम्रा लुगा फटाएर
जहान बच्चा बढाएर
घर्बार-दर्बार बनाएर
बाँचेको मान्छे भन्दा
तिनै ठुला भए
खुला बेठीक विरुद्धमा
जो शहीद भए ।
धेरै बढी क्रान्तिकारी
आयु भरी उज्यालाहरु
दिइरहन जसले सके
सर्वोपरी ती पो भए ।

रुपचन्द्र दामन नेपाल
(रुदाने) ०३९

चार माना माटोसँग
तेरो नाता पऱ्यो भनेर
माटाको भाँडाले तँसित
दोस्ती-सोस्ती गऱ्यो भनेर
बसिस कैद, गमलामा
सिङ्गै पृथ्वीलाई छोडेर ?

– जनमुखि सहकर्मी रुपचन्द्र विष्ट
(जसरु)

डिभिजन वन कार्यालय धादिङको अभियान

जिल्ला परिचय

धादिङ जिल्ला उत्तरमा हिमालय पर्वतदेखि दक्षिणमा महाभारत लेकसम्मको फैलिएको नेपालको एक जिल्ला हो । नेपालको संघीय संरचना बमोजिम बागमती प्रदेशमा अवस्थित यो जिल्ला देशको ३९ पहाडी जिल्लाहरूमध्ये एक हो । कुल १,९२४.८७ वर्ग कि.मी. (नेपालको कुल क्षेत्रफलको करिब १.३१%) क्षेत्रफलमा फैलिएको यो जिल्लाको पूर्व-पश्चिम फैलावट भन्दा उत्तर-दक्षिणको फैलावट बढी छ। यस जिल्लाको सदरमुकाम धादिङबेंसी समुन्द्र सतहबाट ६१० मिटरको उचाइमा रहेको छ (पुच्छर बजार ५७७ मिटर, बिपीचोक ६१६ मिटर, डिभिजन वन कार्यालय ६३८ मिटर) । जिल्ला सदरमुकाम धादिङबेसी संघीय राजधानी काठमाडौंबाट ८२ कि.मी. र पृथ्वी राजमार्गमा पर्ने मलेखु फुर्केखोलादेखि १८ कि.मी. उत्तरमा अवस्थित छ ।

विष्णु प्रसाद आचार्य

हिमालय पर्वतबाट उत्पत्ति भई जिल्लाको लगभग बीच भागमा अविरल बग्ने त्रिशुली, आँखु र बुढीगण्डकीको सौन्दर्य, विभिन्न साना तथा ठूला उपत्यका, चरणक्षेत्र, टारहरुको मनमोहक अवस्थितिले धादिङ जिल्ला प्राकृतिक सम्पदा, साँस्कृतिक विविधता एवं सामाजिक संयोजनरुपी सँगमस्थलको रुपमा पनि परिचित छ. । यहाँ सरदर

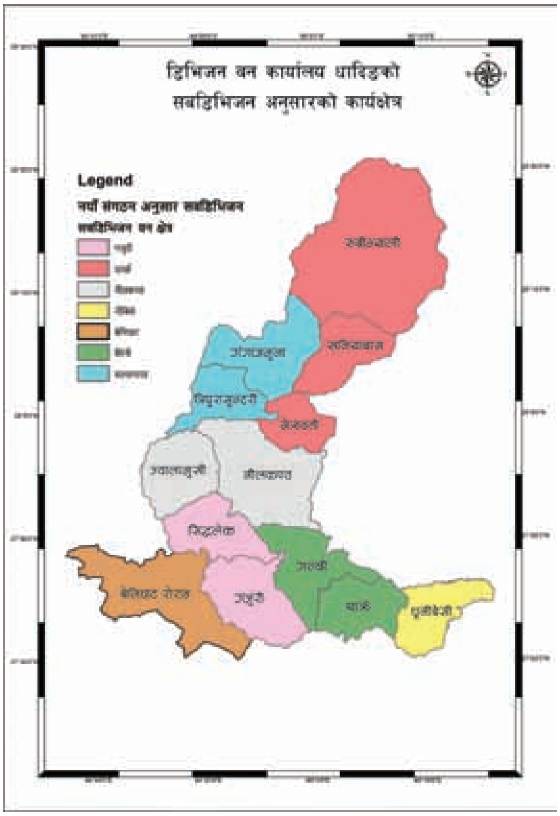
वार्षिक वर्षा २,१२० मि.मि. हुने गर्दछ भने मनसुन जुन महिनाको मध्यबाट सुरु भै सेप्टेम्बर महिनासम्म सक्रिय रहने गर्दछ। गणेश हिमालको काखमा अवस्थित धादिङ जिल्लाको भूगोल र भौगोलिक आयाममा पर्यटन र व्यवसायिक कृषिका लागि प्रशस्त सम्भावनाहरु छन् । भू-आकृतिमा झण्डै बुटको आकारमा रहेको धादिङ जिल्लाको भौगोलिक फैलावट पूर्वमा काठमाडौं, नुवाकोट र रसुवा जिल्ला, पश्चिममा गोरखा जिल्ला, उत्तरमा रसुवा जिल्ला र चिनको स्वशासित क्षेत्र तिब्वत र दक्षिणमा चितवन र मकवानपुर जिल्लाको सिमानाबाट जोडिएको छ । धादिङ जिल्ला ११ वटा गाउँपालिका र २ वटा नगरपालिकाको रुपमा प्रशासनिक एवं राजनैतिक इकाईहरुमा विभाजित छ । बि.सं. २०३२ साल भन्दा पहिला सुनौला बजारमा रहेको सदरमुकाम हाल नीलकण्ठ नगरपालिका स्थित धादिङबेसीमा रहेको छ ।

भौगोलिक र जैविक विविधता यस जिल्लाको विशेषता हो । पच्चिसवटा ठूला नदीनालाहरू रहेको यो जिल्ला प्राकृतिक रूपले मनोरम छ। उत्तरमा अवस्थित गणेश हिमाल र रुबिभ्यालीले यस जिल्लाको प्राकृतिक छविलाई अझ मनोरम बनाएको छ । गंगा जमुनाको झरना, झार्लाङ र रुबिभ्यालीको तातोपानी मुल, गुप्तेश्वर र चमेरे ओडार जस्ता सम्पदाहरूबाट सुशोभित यो जिल्ला पर्यटकीय दृष्टिले पनि महत्वपूर्ण छ । ब्राम्हण, क्षेत्री, तामाङ र मगर जातिको बाहुल्य रहेको यस जिल्लामा अन्य जातिको रूपमा नेवार, गुरूङ, कामी, दमाई, सार्की, कुमाल, दराइ, राई, प्रजा (चेपाङ) जातिहरू बसोबास गर्दछन् । यहाँका जनता विविध पेशामा संलग्न रहे तापनि यस जिल्लाका जनताको मुख्य पेशा कृषि नै हो ।

वन विकास कार्यक्रमहरूमा सामुदायिक वन तथा विपन्नमुखी कवुलियती वन विकास कार्यक्रमले मौजुदा वनको विकास तथा गरिबी निवारणमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आएको छ । मौजुदा वनक्षेत्रमध्ये हालसम्म ७१७ वटा सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहहरूको ७९,५४८ घरधूरीहरूलाई ३९,०४९.५ हेक्टर वनक्षेत्र सामुदायिक वनको रूपमा हस्तान्तरण गरी सकिएको छ । त्यस्तै ४८५ वटा कबुलियती वन समूहका ४,३३४ घरधूरीहरुलाई १,९२२.१२ हेक्टर वनक्षेत्र कवुलियती वनको रूपमा हस्तान्तरण गरी सकिएको छ । दुबै कार्यक्रमले जिल्लाका अधिकांश घरधूरीलाई वन्यजन्य पैदावार परिपूर्ति गरी गरिबी न्यूनीकरणमा टेवा पुऱ्याएको छ ।

डिभिजन वन कार्यालय धादिङको मुख्य अभियान

डिभिजन वन कार्यालय, धादिङले स्थानीय उपभोक्ता, पालिकाका जनप्रतिनिधि, संचारकर्मी, नागरिक समाजका सदस्यसँगको छलफलको आधारमा यस जिल्ला भित्रका वन, वातावरण, वन्यजन्तु तथा जैविक विविधताको संरक्षण र व्यवस्थापनको सन्दर्भमा निम्नानुसार मुख्य स्थानीय सवाललाई कार्यान्वयनका लागि तय गरी प्रवर्द्धन गरिरहेको व्यहोरा सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।



यी सवाल सम्पन्न गर्नका लागि यस कार्यालयको एकल प्रयास, स्रोत साधन र जनशक्ति अपर्याप्त हुनाले यहाँको जिल्ला समन्वय समिति, स्थानीय पालिका, नागरिक समाज, राजनीतिक दलको समन्वय, सहकार्य, सामुदायिक, कबुलियती वन समूह, जिल्लामा कार्यरत वन वातावरणसँग सम्बन्धित गैर सरकारी संस्थाको समन्वय विना प्रभावकारी र दिगो नहुने महसुस गरेर आवश्यक सहयोग, समन्वय र सहकार्यका लागि आग्रह गर्दछौं ।

यी मात्र पर्याप्त छैनन्, भोलिको लागि यी र यस्ता विषयमा आफ्नो ढंगले निरन्तर लाग्न सक्ने नानीबाबुलाई समेत यस्ता अभियानमा आजैबाट संलग्न गराउँदै गए मात्र उज्यालो भविष्यको यात्रामा संगै हुनेछौं भन्ने हामीले विश्वास लिएका छौं । हामीले यहाँ हाम्रा नियमित कामको अलावा मुख्य विषयलाई समावेश गरेका छौं र यो विषयले नानीबाबुमा रहेको उत्सुकतालाई एक हदसम्म उजागर गर्न सफल हुनेछौं भन्ने हामीले विश्वास लिएका छौं ।

संरक्षण शिक्षा

वन, वातावरण र जैविक विविधता संरक्षणमा वन कार्यालय वा राज्यको अन्य निकायले मात्र सफलता पाउन कठिन हुने हुनाले विद्यालयका नानीबाबुलाई अहिलेदेखि नै वातावरणमैत्री काममा संलग्न गराउने उद्देश्यले विद्यालयस्तरीय संरक्षण शिक्षा प्रचारप्रसारका लागि ईको क्लब गठन र वन वातावरण सम्बन्धी एजेन्डालाई उच्च प्राथमिकता दिएर ब्रोसर तथा संरक्षण पुस्तिका/पुस्तक प्रकाशन तथा वितरण गरिएको छ । यो अभियानलाई अझ घनिभूत बनाउन हामी निरन्तर लागिरहेका र आगामी दिनमा पनि लागि रहनेछौं ।

प्रकृति र संस्कृतिको संरक्षण र प्रवर्द्धन

प्रकृति र संस्कृति हाम्रो जीवनको अभिन्न अंग हुन्छ भन्ने कुरालाई आत्मसात् गर्दै जिल्लाका उपयुक्त स्थानमा नक्षत्र बाटिका, ग्रह वाटिका, राशि बाटिका निर्माणका

साथै अन्य आवश्यकता अनुसारका कार्यक्रम पहिचान गरी सो कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेका छौं । यो अभियान सबै पालिका, सम्भव हुन सक्ने समाजसेवीले आफ्नो प्रियजनको सम्झनामा उपयुक्त अवसर र स्थानमा रोपण, संरक्षण र संवर्द्धन गर्न गराउनु हुन अनुरोध गर्दछौं ।

धादिङ जिल्लामा व्यापक रूपमा रहेका बरपीपल, शमीको चौतारीको संरक्षण र प्रवर्द्धनका लागि बरपीपल, शमी लगायतका देववृक्षको संरक्षण र विस्तारका लागि सो को तथ्याङ्क सङ्कलन, संरक्षण र रोपण आदिको काम गर्ने, गराउने । यस्ता देववृक्ष धादिङमा निकै मात्रामा छन् भन्ने थाहा भएको तर यसको स्पष्ट तथ्याङ्क नभएको हुँदा तथ्याङ्क सङ्कलन आदिको काम गर्न तथा वृक्षरोपणमा यस्ता प्रजातिलाई प्राथमिकता दिनु हुन अनुरोध छ । बाटो विस्तारको क्रममा हाम्रो यो धरोहर निकै मासिएर गए तापनि बाँकी रहेकाको उचित स्याहार र नोक्सान हुन नदिने व्यवस्था गर्ने, गराउने तर्फ पहल गर्न अनुरोध गर्दछौं ।

डिभिजन वन कार्यालयले यस्ता देववृक्षको उद्धार, पुनर्स्थापना तथा रोपणको काम अभियानको रुपमा नै सञ्चालन गर्दै आएको छ। वर, पीपलको विषयमा पुनर्जागरण अभियाननै गर्नुपर्ने आवश्यकता देखेका छौँ। वर, पीपलको चौतारी अभियानलाई सफल बनाउन हामी ट्री गार्ड, चौतारी निर्माणमा समाजसेवीबाट आफ्ना प्रियजनको सम्झनामा निर्माण गर्न समेत आग्रह गर्दछौ। यसको लागि निर्माणमा सहभागीलाई सम्मान कार्यक्रम आयोजना गरिनेछ।

पलाँस प्रवर्द्धन

पलाँसको फूल

देबवृक्ष मध्येको एक पलाँस (*Butea monosperma*) हाम्रो धर्म संस्कृतिको एक अङ्ग हो। हिन्दु संस्कृतिमा आस्था राख्नेको लागि ग्रह पूजा, शान्ति पूजा, ब्रतबन्ध लगायतका काममा र पूजा हवनको लागि पलाँस अत्यावश्यक मानिन्छ। पूजा, संस्कृतिका अलवा यो बिरुवा आयुर्वेदिक औषधिको लागि पनि अत्यन्त उपयुक्त छ। हलुको हुनाले प्राचिन कालमा यसको काठबाट डुङ्गा बनाउन प्रयोग हुन्थ्यो भने अहिले पनि काठका हस्तकलाका सामग्री बनाउन प्रयोग हुने गरेको छ। यसको फूलमा भएको प्राकृतिक रङ्गलाई निकालेर विभिन्न सामग्री रङ्ग्याउन प्रयोग हुन्छ। यसको बिरुवाले माटोको गुणस्तर समेत सुधार्ने हुँदा यो प्राकृतिक सन्तुलनको लागि समेत एक उत्तम विकल्प हो। अत्यन्त आकर्षक रातो फूल हुने यो

नर्सरीमा भएको पलाँसको बिरुवा

रुखलाई जंगलको ज्वाला (Flame of the Forest) पनि भनिन्छ।

यस्तो बहुमूल्य र बहुउपयोगी प्रजाति धादिङमा करिब शून्य अवस्थामा छ। हामी पलाँसको प्रवर्द्धनमा नियमित लागिरहेका छौं र जिल्लाका विभिन्न क्षेत्रमा यो बिरुवाको रोपण र संरक्षणको लागि अभियान चलाई रहेका छौं। हामी हाम्रा नानीबाबुलाई पनि यो बिरुवा आफ्ना घर वरिपरि लगाएर प्रवर्द्धनको लागि आग्रह गर्दछौं।

हामीले प्रकृति र संस्कृतिलाई साथ साथै लिएर जानुपर्छ भन्ने मूल आशय चाहीं रुख भनेका रुख मात्र होइनन्, यी हाम्रा सभ्यता, संस्कृति र इतिहासका अभिन्न र अविभाज्य अङ्ग हुन्। सभ्यताको विकाससंगै यी महत्वपूर्ण धरोहर हामीले क्रमश: बिर्सदै गर्‍यौं तसर्थ यी विषय पुन स्थापित हुनुपर्छ र समाजमा पुनर्स्थापित हुनुपर्छ भन्ने कुरामा विश्वास राख्दछौं। यो विषयलाई अभियानको रुपमा लैजानु पर्छ र यी विषयलाई स्कुले नानीबाबुले पनि अपनत्व ग्रहण गरुन् भन्ने हाम्रो अपेक्षा रहेको छ।

पारिजात संरक्षण

रातमा फूल्ने दुःखित वृक्ष भनेर चिनिने पारिजात (*Nyctanthes arbor-tristis*) प्राकृतिक वासस्थानको संरक्षणको कमिले गर्दा मासिदै जाने अवस्थामा पुगेको छ । सो सन्दर्भमा डिभिजन वन कार्यालय, धादिङको वार्षिक कार्यक्रम मार्फत बेनिघाट रोराङ वडा नं. १० मा अवस्थित जवाङ्ग मौवाखोला सामुदायिक वन लगायतका वनमा रहेको पारिजातको संरक्षण कार्य गरेका छौं । विभिन्न धार्मिक तथा पौराणिक महत्व बोकेको पारिजात संरक्षणको निम्ति यसको बिउ बगैंचाको निर्माण गरी उक्त स्थानमा रहेका मिचाहा प्रजातिको व्यवस्थापन तथा अनावश्यक बिरुवाहरूको व्यवस्थापन गरी पारिजातको पुनर्स्थापना कार्य अघि बढाएका छौं ।

एक मुठ्ठी अन्न चराको लागि

सहरीकरणसँगै ठूलाठूला कंक्रिट घरको निर्माण देशव्यापी नै छ। धादिङमा पनि यो स्वाभाविक ढङ्गले बढेको छ । एकातिर सहरीकरण, पिच र बाटो ढलान आदिले चराको बासस्थान खुम्चिँदो छ भने अर्कोतर्फ गर्मी महिनामा अत्यन्त गर्मी हुने र डढेलोले आक्रान्त बनाउने हुँदा चराचुरुङ्गीका लागि अझ कठिन अवस्था सिर्जना हुनेहुनाले प्रत्येक घरमा "एकमुठ्ठी अन्न, एक

भाँडो पानी चराका लागि, प्रकृतिका लागि, मानवताका लागि" भन्ने आह्वान गर्ने र यसका लागि वातावरण निर्माण गर्ने ।

चिउरी, चेपाङ र चमेरो प्रवर्द्धन अभियान

धादिङ जिल्लाको गजुरी तथा बेनीघाट रोराङ गा.पा.को क्षेत्रमा बसोबास गर्ने आदिवासी चेपाङ जातिको परिचय र जीविकोपार्जनसँग जोडिएको चिउरी र चमेरोको संरक्षण र प्रवर्द्धनको विविध कार्यक्रम सञ्चालन गरिएका छन् । चिउरीको बिउ उत्पादन उद्देश्यले वन

चिउरीको फूल

बिउ बगैंचाको निर्माण, नर्सरीमा बिरुवा उत्पादन एवं वितरण, प्राकृतिक चिउरीको वन भएको सामुदायिक तथा कबुलियती वनमा आवश्यक सम्वर्द्धनको काम गरिरहेका छौं ।

हाल बागमती प्रदेश सरकारले आ.व. २०८०/०८१ बाट चिउरी धेरै पाइने बागमतीका ३ जिल्लाका ६ वटा पालिकामा चेपाङ समुदायको उत्थानको लागि चिउरी र चमेरो संरक्षण कार्यक्रम लागु गरेको छ। मानव विकास सूचकाङ्कमा पछि परेको चेपाङ समुदाय र ज्ञान र चेतनाको अभावमा चिउरीको फूलमा परागसेंचन गरी फल फलाउनमा महत्वपूर्ण भूमिका निभाउने चमेरोको सिकारमा नियन्त्रण हुने अपेक्षा गरिएको छ। धादिङका २ वटा पालिकामा चिउरीको प्रवर्द्धनबाट त्यहाँको चेपाङ समुदायको जीविकोपार्जन, जैविक विविधता संरक्षणमा महत्वपूर्ण सहयोग पुग्ने अपेक्षा लिएका छौं ।

यहाँका २ वटा पालिकामध्ये गत आ.व.मा बेनिघाट रोराङ गाउँपालिकाले चेपाङ समुदायको उत्थानको लागि चिउरी र चमेरो संरक्षण अभियान नामक पुस्तक र यो आ.व.मा गजुरी गाउँपालिकाले चिउरी: नर्सरी र वृक्षारोपण व्यवस्थापन (श्रोत पुस्तिका) प्रकाशन गरेर चिउरी संरक्षण अभियान र यसको अलवा नर्सरी स्थापना, बिरुवा वितरण, रोपण लगायतका काममा महत्वपूर्ण भूमिका खेलिरहेको छ। यी र यस्ता विषयलाई अन्य पालिकाले समेत अनुसरण गर्ने र अभियान चलाउन अनुरोध गर्दछौं ।

सालक (Pangolin) प्रवर्द्धन अभियान

प्रकृतिको साथि (Friends of Nature) वा किसानको साथै (Friends of Farmer) मानिने अत्यन्त वातावरणमैत्री सालक राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन, २०२९ अनुसार संरक्षित स्तनधारी जन्तु हो। नेपालको पूर्वदेखि पश्चिम सम्म ६० भन्दा बढी जिल्लामा पाइने सालक धादिङका मध्यपहाडी तथा पहाडीक्षेत्र पनि यसको राम्रो वासस्थान हो तर हालैका दिनमा वासस्थानमा आएको हस्तक्षेप, जनचेतनाको अभावमा भएका चोरी निकासी आदिले यिनको अस्तित्व गम्भीर सङ्कटमा परेको छ। यस जिल्लामा सालकको उल्लेख्य उपस्थिति रहेको तर अवैध चोरी निकासी धेरै हुने जिल्लामा यो पनि अग्रणी स्थानमा रहेको हुनाले यसको संरक्षणमा तत्काल नै जुट्नुपर्ने अवस्था देखिएकाले सालकको वासस्थान संरक्षण र विकास तथा प्रचार प्रसारका लागि हामीले तत्कालै हातेमालो गर्नुपर्ने अवस्था छ ।

डिभिजन वन कार्यालयले यसको प्रचार प्रसारको लागि कार्यालय परिसरमा सालकको मूर्ति र पार्कको स्थापना, “हाम्रो सालक, प्यारो सालक” नामक पुस्तिका प्रकाशन, फ्लेक्स प्रकाशन र डि.व.का.ले विभिन्न विद्यालय र संघसंस्थाको सहयोगमा अन्तर्राष्ट्रिय सालक दिवसको अवसरमा २०८० फाल्गुण ४ गते निलकण्ठ मा.वि.को प्राङ्गणमा बृहत रुपमा सालक दिवस सम्पन्न गरेको थियो भने २०८१ को सालक दिवस फाल्गुण २ गते भैरवी पदयात्रा (हाइकिङ) लगायत अन्य विविध प्रचारात्मक काम गरेको थियो ।

यसैगरी विभिन्न विद्यालयमा सालक प्रवर्द्धनको लागि विद्यालयमा कक्षा सञ्चालन र यसको महत्व झल्किने गरी फोटो (फोरेज) प्रकाशन गरी विभिन्न सरकारी तथा सार्वजनिक स्थानमा वितरण गरेको छ। डिभिजन वन कार्यालयको कम्पाउण्ड, भैरवी मन्दिर र लखन थापाको पार्कमा सालकको मूर्ति स्थापना, सालक प्रवर्द्धनको लागि विभिन्न विद्यालयमा भित्तेलेखन लगायतका कामको साथै सालक पाउने सम्भावित सामुदायिक वनमा यसको वासस्थानको प्रवर्द्धन आदि काम गरेको छ। हामी धादिङ जिल्लालाई सालकको जिल्ला भनेर घोषणा गरिनुपर्छ भन्ने अभियानमा समेत छौं ।

प्रकृतिमैत्री पर्यटन

धादिङ जिल्ला प्राकृतिक सम्पदाको लागि निकै धनी जिल्ला हो । यस जिल्लाको उत्तरी भेग बाहेकका क्षेत्रमा समेत ट्रेकिङ, हाइकिङका लागि अनगिन्ती रुटको विकास गर्न सकिन्छ तर यी विषय ओझेलमा परेको देखिन्छ । यस प्रयोजनका लागि संभाव्य रुट र स्थानको खोजी गरी सो को पूर्वाधार तयारी तथा यहाँका स्थानीय, युवा, विद्यार्थी,

सञ्चार माध्यम तथा कर्मचारी मार्फत् "स्वास्थ्यका लागि हाइकिङ" कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, उचित प्रचार प्रसार र कार्यक्रम गर्ने, गराउने ।

पर्यापर्यटनको हिसाबले नेपाल र संसारैको उत्कृष्ट गन्तव्य बन्न सफल रहेको लाङटाङ र मनास्लु हिमश्रृङ्खलालाई जोड्ने पर्यापर्यटनको प्रचुर सम्भावना बोकेको, तामाङ संस्कृति र सभ्यताको अध्ययनको मूलथलोको रूपमा रहेको, गणेश हिमाल, पाबिल हिमाल, पाल्दोर पिक, पाङसाङपास (३,८४० मिटर), हर्चिपास, गणेश कुण्ड, कालोदह, सेतोदह लगायत अन्य सिमसार क्षेत्रले भरिपूर्ण, रेडपाण्डा (हाब्रे) तथा हिउँचितुवा लगायतको बासस्थान रहेको रुबीभ्याली भने प्रचार प्रसार, अपनत्व र संस्थागत नेतृत्वको अभावमा झन्डै टुहुरो अवस्थामा पुगेको छ । यो हामी सबै धादिङबासीका लागि अत्यन्त दु:खको कुरा हो ।

गणेश हिमाल प्रवर्द्धनको लागि हामी प्रस्तावित गणेश हिमाल वन संरक्षण क्षेत्रको घोषणा तयारी, यहाँको पर्यापर्यटकीय स्थानको प्रवर्द्धन लगायतका कामको लागि निरन्तर प्रचारप्रसार, लबिङ्ग गरिरहेका छौं । यी क्षेत्रको भ्रमण गरेर हाम्रो सम्पदाको अध्ययन गर्ने र नौलो विषयमा जानकारी प्राप्त गर्ने यो अवसरको सदुपयोग गर्न सबैलाई आग्रह गर्दछौं ।

सौन्दर्यमयी फूलको बिरूवाको प्रवर्द्धन

बिरुवा उत्पादन गर्दा हराउँदै गएका र सौन्दर्यमुलक सीता अशोक, दार, छतिवन, बिजयसाल, पलाँस, लालुपाते, मौवा, नीम, गोदावरी, ज्याकारन्डा, गुलमोहर जस्ता प्रजातिलाई प्राथमिकता दिएका छौं । हरेक घरमा कम्तिमा १० वटा फूलको गमला राख्नैपर्ने र धादिङ जिल्लालाई फूलैफूलको सहरको रुपमा विकास गर्ने अभियान सञ्चालनका लागि उपयुक्त वातावरण मिलाउने र आवश्यकता अनुसार संयोजनको व्यवस्था गर्नु हुन सबैलाई आग्रह गर्दछौं ।

धादिङको पहिचानको खोजी गर्ने

धादिङ जिल्ला कुन जैविक, सांस्कृतिक विविधताका लागि प्रसिद्ध छ, त्यसलाई जिल्लाको मौलिक परिचय बनाउन अध्ययन गर्ने, गराउने । यसको लागि सबै पालिका र नागरिक समाज लाग्न सक्ने हो भने धादिङको लागि बरपीपलको चौतारी भएको जिल्लाको रुपमा परिचित गराउन सकिन्छ । धादिङका प्रमुख पर्यापर्यटकीय गन्तव्यको खोजी गरी पत्रिका, पोष्टर, फ्लेक्स प्रकाशन गरी प्रवर्द्धन गर्ने, गराउने साथै यी विषयका अलावा यहाँहरूले आवश्यकता महसुस गर्नु भएको वन तथा वातावरण सम्बन्धी अन्य स्थानीय एजेन्डा (कार्यसूची) पनि थप गरेर स्थानीय परिवेशमा लागू गर्न तथा गराउन समेत अनुरोध गर्दछौं ।

(डिभिजनल वन अधिकृत धादिङ ।)

विभिन्न वातावरणीय दिवसहरू:

साथीहरू नमस्कार ! आज म तपाईंलाई वन र वातावरण सम्बन्धमा विश्वमा अनि नेपालमा मनाइने विभिन्न दिवस, समारोह आदिका बारेमा छोटो जानकारी दिन चाहन्छु । हामीले क्यालेन्डर हेर्‍यौं भने त्यहाँ प्राय: हरेक दिनकुनै न कुनै दिवस परिरहेको हुन्छ । कुनै दिन त २-३ वटासम्म दिवस परेका हुन्छन्, जसलाई सामान्यतया हामीले वास्ता गर्दैनौं । यीमध्ये कतिपय हामीसँग पनि सम्बन्धित हुन्छन् अनि केही राष्ट्रिय स्तरमा नै मनाइन्छ । तर केही दिवस आउँछन्, जान्छन्, कसैलाई थाहा नै हुँदैन । संसारका सबै दिवस हामीलाई काम नलाग्न पनि सक्छन् । यहाँ हामीलाई सबै काम नलागे पनि वातावरणका हिसाबले उपयुक्त दिवसका बारेमा जानकारी लिऔं । जुन ५ 'विश्व वातावरण दिवस' भनेर सबैजसोलाई थाहा छ किनकि यो विश्वव्यापी रूपमा नै मनाइन्छ । यसलाई मिडियाले पनि प्राथमिकता दिएको हुन्छ । विश्वमा भंगेरो भनेर सानो मानिएको चराको पनि दिवस हुन्छ भनेर भन्दा हामीमध्ये धेरैलाई होइन होला जस्तो लाग्न सक्छ । तर भंगेरो मात्र होइन अरू पनि थुप्रै छन् र कतिपय अझै पनि हामीलाई थाहा नहुन सक्छ तर हामी यहाँ सबैको उल्लेख नगरिकन मुख्य दिवसका बारेमा मात्र चर्चा गर्नेछौं ।

संकलकः मानवी आचार्य

अंग्रेजी क्यालेन्डर अनुसार मनाइने दिवस

- January 5 – International Bird Day
- January 31 – International Zebra Day
- February 2 – International Wetland Day
- February 14 – Eco Club Day
- Third Saturday of February – Pangolin Day
- March 3 – World Wildlife Day
- March 21 - International Day of Forest Wood Day
- March 22 – World water Day
- March 23 – World Meteorological Day
- April 18 – World Heritage Day
- April 22– World Earth Day
- April 28 – Arbor Day
- May 4 – International Firefighters Day
- Second Saturday of May – World Migratory Bird Day
- May 22– International Bio diversity Day
- June 5 – World environment Day
- June 8 – World Ocean Day
- June 17– International Day to combat Desertification
- July 29 – International Tiger Day
- July 31 – World Rangers Day
- August 1 – International Tree Plantation Day
- August 2 – International Owl Awareness Day
- First Saturday of September – Vulture Day
- September 16 – International day for the preservation of the Ozone Layer
- September 21 – International day of struggle against monoculture plantations
- September 22 – World Rhino Day
- September 27 – World Tourism Day
- September 28 – Green Consumer Days
- First Monday of October – World Habitat Day
- October 1–7 World Wildlife Week

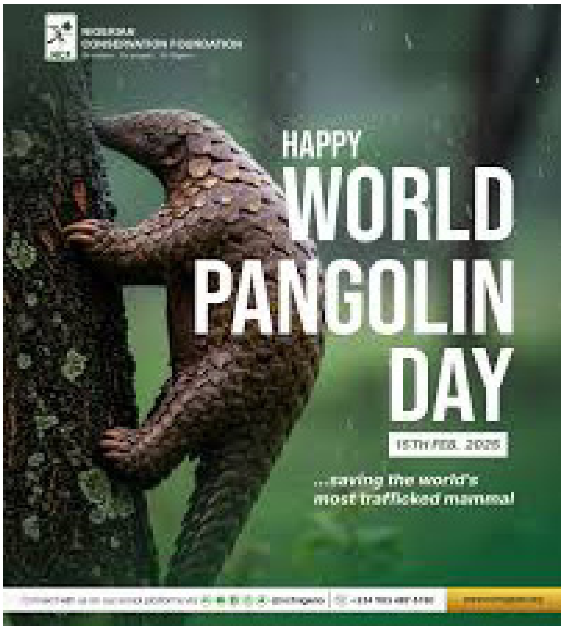
- October 4 – World Animals Day
- October 13 – International Day for Disaster Reduction
- October 16 – World Food Day
- October 21 - Reptiles Awareness Day
- November 21 – World Fisheries Day
- December 5 – World Soil Day
- December 11– International Mountain Day
- December 14 – National Energy Conservation Day

नेपाली क्यालेन्डर अनुसार मनाइने दिवस

- वैशाख १-७ वन्यजन्तु सप्ताह
- चुरे दिवस : असार २
- राष्ट्रिय वृक्षरोपण दिवस : असार १४
- सेप्टेम्बर २३ : राष्ट्रिय संरक्षण दिवस (ताप्लेजुङको घुन्सामा दिवङ्गत संरक्षणकर्मीको सम्झनामा)
- वन प्राविधिक संघ स्थापना दिवस : मङ्सिर ४
- रेन्जर संघ स्थापना दिवस : जेष्ठ ५
- सामुदायिक वन महासंघ स्थापना दिवस : जेष्ठ १८
- सामुदायिक वन दिवस : श्रावण २५
- भू-संरक्षण दिवस : श्रावण २९
- फाल्गुण २ : इको क्लब दिवस (नेपालमा मनाइने)
- फेब्रुअरीको पहिलो शुक्रबार र शनिबार : राष्ट्रिय लाटोकोसेरो महोत्सव
- वन डढेलो सचेतना सप्ताह : चैत्र १-७ गते
- वनस्पति दिवस : चैत्र २९

सबै दिवस समारोहको आफ्नै महत्व छ र संरक्षण नै यिनको मुख्य उद्देश्य हो । 'प्रकृतिको सर्वोच्चता स्वीकार गरौं, संरक्षणको स्तर उकासौं' भन्दै आफ्नो अनुकूलअनुसार विभिन्न दिवस मनाऔं !

(आचार्य हाल जर्मनीमा आइ टि क्षेत्रमा अध्ययनरत छिन् ।)



> ➤ **खानेकुरा नफ्याँकौं । (Reduce Food waste)**
>
> ➤ **अन्न उब्जाउन दु:ख अनेक, खेर नफ्यालौं बनौं सचेत ।**
>
> ➤ **उब्जाउन लाग्छ महिनौं दिन, खेर फ्याल्न एकै छिन् । (Several Month to Grow, Few Minutes to throw)**

मेरो वृन्दावन

डा. गाउँले बलदेव

यति ठूला बरपीपलका कति साना बियाँ ।
बियाँबाटै वृक्ष बन्छन्, बाँड्छन् मीठो छायाँ ।।

यता शमी, उता डुम्री, कतै काफल जेडी ।
आँप, तिँदु, जामुन र लप्सी स्वाद फेरी ।।

शालक, बाँदर, बाघ, भालु, मृग, मिलिजुली ।
बसेकै छन् मेरो वनमा रमाएर डुली ।।

आकाश, हावा, आगो, पानी, पृथ्वीको शक्ति ।
हरियालीसँगै बढ्छ श्रीहरिको भक्ति ।।

बुद्ध बस्छन् तपस्यामा पीपलबोट मुनि ।
जताततै बोट रोपौं, बाँचौं स्वस्थ जुनी ।।

गणेश हिमाल वनेलीकै लिन्छु भन्छन् रुमाल ।
बरपीपल हुन् राधाकृष्ण विश्व रच्ने कुमाल ।।

तुलसी र पारिजातले गाँवै मगमगाउँछ ।
च्युरीफूल चुस्दा-चुस्दै मौरी गुनगुनाउँछ ।।

चरी गरून् चिरिबिरी फल टिपेर खाँदै ।
ईश्वरलाई भेटें मैले वनमा जाँदा-जाँदै ।।

स्वर्गभन्दा सयौं गुणा सुन्दर वृन्दावन ।
मलाई लाग्छ, रुख रोपेर हुर्काउने मन ।।

(गाउँले नेपाली भाषा बचाउ अभियानसंग आवद्ध हुनुहुन्छ। वहाँका भाषा, पूर्वीय दर्शन सम्बन्धी दर्जनौं पुस्तक प्रकाशित छन्।)

पाप लाग्दछ

- महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा

नटिप्नु हेर कोपिला !
नचुँड्नु पाप लाग्दछ।
नच्यात्नु फूल नानि हो !
दया र धर्म भाग्दछ॥

नछोप्नु है चरी बरी
सराप आँसु लाग्दछ।
नमार्नु जन्तु है कुनै
बसेर काल जाग्दछ॥

न घाउ चोट लाउन्
सडेर चित्त पाक्दछ।
धूलो नफेक्नु नानि हो !
उडेर भित्र ढाक्दछ॥

हिलो नखेल्नु फोहरी
खराब दाग लाग्दछ।
न चित्त है दुखाउनु
डसेर आँसु बग्दछ॥

बनेर फूल झैं सधैं
हँसाउन् सुवास दी।
सधैं रमाउन् जगत्
रमेर नित्य आश दी॥

जताततै छ ईश रे
छ सुन्नु त्यो विचार रे।
छकाउने लुकाउने
नराख भाव क्यै गरे !

(सदाबहार उत्तिकै महत्व राख्ने सबै वर्ग र तप्काको लागि उपयुक्त यो कविता हामीलाई मन परेर प्रकाशन गरेका छौं।)

धर्तीको गीत

प्रतीक ढकाल

ढुङ्गा भए माटो हुन्छ, माटो भए पानी
पानी भए मात्र चल्छ हाम्रो जिन्दगानी

एउटा रुख हुर्किनलाई सयौँ वर्ष लाग्छ
तर मान्छे बञ्चरो भै त्यसकै फेद ताक्छ
रुखै छैनन् कतै भने केको हरियाली ?
पंछीको गीत छैन भने कस्तो खुशियाली ?

नङले कतै कोतरिए जस्तो हाम्लाई दुख्छ
धर्तीलाई चोट लाग्दा उनलाई पनि दुख्छ
मान्छे हामी ठान्न थाल्यौं, सिङ्गै धर्ती मेरो
जति सक्छु प्लटिङ गर्छु सक्छु सेरोफेरो

यसो भन्दै लोभी मान्छे कुद्न थाल्यो जब
प्रकृतिको भण्डारमा चुनौती भो तब
ओजोनमा प्वाल पर्‍यो, पानी प्रदूषित
भएपछि जुध्न थाल्यौं अनेक रोगसित

प्रकृति त सबैको हो तर मान्छे भन्छ-
"सर्वेसर्वा मैं हुँ यहाँ अरू कस्को दम छ ?"
मान्छेको यै घमण्डले अरूको बास गुम्यो
अनि प्रकृतिले पनि बाढी-पैरो चुन्यो

जलचर, नभचर, उभयचर सबको
साझा धर्ती, साझा हावा, घाम-पानी सबको
यही कुरा बिर्सिएर जब हिँड्छ मान्छे
"मान्छे पनि सकिनेछ" कोइलीले भन्छे

नदी-नाला, वनस्पति सबको रक्षा गरौँ
सबैसँग मिलेर नै पृथ्वीमा बाँचौं
मान्छे एक्लै मालिक हैन, धर्ती सबको साझा
यही कुरो बिर्से बज्छ विपत्तिको बाजा

प्रकृतिले दिइरा'छिन् सास फेर्ने हावा
सबका लागि खुल्ला सधैं प्रकृतिको ढावा
प्रकृतिले सबैलाई दिन्छिन् घुट्की लाउने पानी
मान्छे मात्र अरूको नि भाग खोसी खाने

ढुङ्गा माटो सबै बेच्ने मान्छे मात्र रैछ
मान्छे लोभी भएकैले पर्या बिग्रँदैछ
ढुङ्गा भए माटो हुन्छ माटो भए पानी
पानी शुद्ध भए मात्र चल्छ जिन्दगानी ।

(ढकाल नेपालका प्रसिद्ध नियात्राकार तथा कवि हुन् । नियात्रा सम्बन्धी वहाँका आधा दर्जन किताब र सयौं फुटकर लेख तथा कविता प्रकाशित छन् ।)

सोचौं है:

नरेन्द्र परासर

हाम्रा हिमालमा दिव्य धर्म, संस्कार, संस्कृति
सभ्यता उभिएका छन् प्रेम-दर्शनका कति ॥१॥
शान्तिको "मणि पेमे हुम्" दिव्य नाद सुनाउँछ
हाम्रै हिमालले हाम्रो शिरलाई उठाउँछ ॥२॥
हिउँहीन भए हाम्रा टाकुराको छ अर्थ के ?
भेडा चौंरीबिना हाम्रा खर्कको हुन्छ अर्थ के ? ॥३॥
सुके रूख सुके खोला सुक्छ मानिसको मन
सुके आनन्दको स्रोत चल्न सक्दैन जीवन ॥४॥
बाटो घाटो पुगी विद्युत् झिलिमिली भए पनि
हुन्छ सम्भव के बाँच्न प्रकृति भत्किए अनि ? ॥५॥
गर्मी बढ्दैछ बढ्दैछ पग्लिँदैछ हिमाल त्यो
कति थेगिन्छ सोचौं है च्छोरोल्पा हिमताल यो ॥६॥
(मिति २०८२/०३/०७ गते च्छोरोल्पा संवाद दोलखा सिगटीमा प्रस्तुत कविता)

(पराशर पेशाले वन प्राविधिक हुन् । उनका गौरीशंकर महाकाव्य लगायत दर्जनौं कृति, सयौं कविता प्रकाशित छन् ।)

बढाउ संरक्षणका हातहरू

विजय हितान

फँडानीमा परेँ म त, बढाऊ संक्षणका हातहरू
डढेलोमा परेँ म त, फैलाऊ सम्बर्द्धनका बातहरू

लोपान्मुख हुन लागें, नत्र हरियाली बहार छर्थें
वन पाखालाई पैरोबाट, जोगाई जोगाई राख्थें
फँडानीमा परेँ म त, बढाऊ संरक्षणका हातहरू
नङ्ग्याउन छोडेर फैलाऊ, वृक्षारोपणका बातहरू

अतिक्रमणमा परेँ, नत्र शितल लहर छरिदिन्थें
मनसुनी वर्षातले, बाली सिञ्चित गरिदिन्थेँ
फँडानीमा परेँ म त, बढाऊ संरक्षणका हातहरू
बिनाशतिर नलागेर, फैलाऊ पर्यावरणका बातहरू

(हितान पर्या साहित्यका एक योद्धा हुन् । ब्रिटिश सेनाका लाहुरे रहिसकेका उनी हाल बेलायतमा रहेर साहित्य सेवा गरिरहेका छन् ।)

एक्ले बर

डा. ऋषि बस्ताकोटी

डाँडाको चौतारीमा
ढलेपछि बुढी पीपल
भएको हो ऊ एक्ले बर !

कुनै ज्ञानीले
उकालाको सिरानमा
गाउँको माझमा
चौतारी चिनेर
रोपिदिएका थिए बरपीपल ।

ढलेपछि बुढी पीपल
एक्लो भयो
तर एक्लै थिएन एक्ले बर
थाकेका बटुवालाई छहारी थियो
केटीकेटीलाई खेल मैदान थियो
पञ्च भलादमीलाई गफिने थलो थियो
खेताला-गोठालालाई भेटिने बिन्दु थियो ।
चरालाई गुँड थियो
सबैलाई केही न केही थियो एक्ले बर !

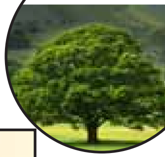
केटाकेटी र चरा चुरुङ्गी मिलेर बर खान्थे
गाउँभरका केटाकेटी बरको हाँगामा सैसैला खेल्थे
बटुवाहरू पसिना पुछ्दै शितलताको स्वास फेर्थे
गोठालाहरू गाई चराउँदै एक्ले बरका फेदमा सुस्ताउँथे
खेतालाहरू एक्लेबरमा जम्मा भएर खेत झर्थे
पाकापुराना भेटेर गफिन्थे, इतिहास पल्टाउँथे
युवायुवती गीत गाउन त्यहीं जान्थे
सुस्तरी माया लाउन त्यहीं जान्थे
मानिसहरूको
समाचार सुन्ने थलो थियो त्यो
योजना बुन्ने थलो थियो त्यो
एक प्रकारले जनताको सिंहदरबार थियो
एक्ले बर
चराको घर थियो
केटाकेटीको शहर थियो
एक्लेबर एक्लो थिएन
धेरैको धेरै थोक थियो ।

कालान्तरमा
हजुरबाले चिनेको चौताराकै छेउमा
माइलो नातिले पक्की घर ठड्यायो
एक्ले बरको दायाँ हाँगाले छेक्ने भयो उसको घर
दायाँ हाँगो ढालिदियो माइलाले

साहिलाले घरको धुरी उचाल्दा
बायाँ हाँगाले जोखिम बढायो
त्यो पनि मुठारिदियो साईंलाले
जेठाको धान सुकाउने आगनमा
घाम छेकियो
उसले पनि
घाम देख्नकै लागि छोट्याइदियो एक्ले बरका बाँकी हाँगा
बाटो आयो गाउँमा
मोटरको बाटो साँगुरो भयो
बाटो बढाउँदा भत्कियो चौताराको सुर
जानेमानेका गाउँले भलादमीलाई यस्तै लाग्यो
घर भत्काउनभन्दा त चौतारो च्याप्नै ठीक ठानियो
यही बीचमा आयो भूईंचालो
र लडाइदियो एक्ले बरको बाँकी मूलहाँगो
भत्काइदियो संरचना
बनाइदियो खण्डहर !

चराले बेग हाने अब नफर्कने गरी
फेरि कहिल्यै आएनन् सम्झेर एक्ले बर
केटाकेटीहरू हुर्के, शहर पसे
फेरि अर्का छिमल आएनन् सैसैला खेल्ने केटाकेटी
बूढाहरू त एक्ले बरसँगै उमेर पाके
बिस्तारै ढले
खेत बाँझिए
खेतालाको ओहोरदोहोर हरायो
गाई मासिए, गोठालाको चहलपहल हरायो
हेर्दाहेर्दै सुनसान, चकमन्न
इतिहास बोकेको
तर वर्तमान भत्केको
खण्डहर खण्डहर भयो एक्ले बर !
('पानीको रङ्ग' बाट)

(बस्ताकोटी पेशाले वन प्राविधिक र साहित्यिक विधामा मुलत कवि हुन् । हाल उनी संयुक्त राज्य अमेरिकामा बसोबास गर्छन् ।)



सहअस्तित्वको आशा

भवानी खतिवडा

स्वभाविक नै हो
थुनिएपछि नदीले बग्ने बाटो खोज्नैपर्छ
तर
टनेल खनेर नदीलाई अन्तै बगाइदियौं भने
नदीको सहारामा जीवन बाँचेका वन्यजन्तु,
चराचुरुङ्गीहरूले
जीवनको रथबाट एउटा पाङ्ग्रा खसेजस्तै
अस्तित्वको लडाइँमा होमिनैपर्छ
डढेलोले खर्लप्पै खाएपछि
उजाड वनमा चराको गायनका आशा नराख साइँला
सिङ्गो जीवन भुइँमा बाँचेका
आमा, हजुरआमाहरूजस्तै सहनशील चराहरू
बोल्नै नसक्ने भइसके
अतिक्रमणको चर्को रापतापले
प्रकृतिको हरियाली मासिदिएपछि
उर्वर धरती
मरुमा परिणत गरिदिएपछि
सहनशीलताकी प्रतीक
धीरताकी प्रतिमूर्ति पृथ्वीले
धैर्यको बाँध फुटाएर हिमताल
चेतावनी दिइसकिन्
पुलपुलेसा भत्काउँदै
बस्तीहरू बगाउँदै
हीराका हारजस्ता हिमालका धुरीमा
अँगारका काला रेखाहरू कोर्दै
पाटीपौवा, चौतारीहरू भत्काउँदै
सडक र भ्युटावर खन्नेहरूलाई
अन्तिम चेतावनी दिइसकिन्
होसियार मान्छे हो !

आफ्नै खुट्टामा बन्चरो नहान
आफैँले फेरेको हावामा बिख
नछर
आफ्नै अस्तित्वमाथि अन्तिम कैँची चलाएर
बाँच्नुको के अर्थ ?
विकासका नाममा
विद्रुप परिदृष्यको के अर्थ
एकफेर गहिरो सोच त
पर्यावरण नै नरहे कहाँ रहौँला तिमी
याद राख
पर्यावरणमाथि यस्तै यस्तै ज्यादती गर्दै गयौं भने
डाइनोसरजस्तै अस्तित्व मेटिने छ
अबको पालो
तिमी हामी मान्छेहरूकै हुनेछ ।

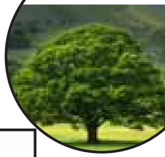
(पेशाले राष्ट्रसेवक खतिवडा कविता तथा यात्रा साहित्यमा रूची राख्छिन् । उनका प्रणाम सगरमाथा, आकाश ओडेको डोल्पो लगायतका ४ वटा कृति र विभिन्न फुटकर लेख तथा कविता प्रकाशित छन् ।)

पर्या - कविता : पृथ्वीको खबर

गङ्गा पोखरेल

हिमाल हिमालजस्तो रहेन
पहाड पहाडजस्तो रहेन
तराई तराईजस्तो रहेन
खोला नदी निस्सासिएका छन्
प्लास्टिकजन्य वस्तुहरूले
माटो विषादीले गिजोलिएको छ
हावामा प्लास्टिकका सूक्ष्मकण हावी भैसके
चुरेको भुइमा घाँस उम्रन मानेन
पानी सन्चय गर्ने शक्ति चुरेमा रहेन
ठिङ्ग उभिएका छन्
डढेलोले पोलेका पेट देखाउँदै रूखहरू
चराचुरुङ्गीको हाल बेहाल भैसक्यो
खानेकुरा भन्दै झुक्किए
प्लास्टिकका टुक्रासँग
ज्यानमारा रहेछ वंश धान्न सकेन
हेर्दाहेर्दै इतिहासका कुरा गर्ने भैएछ
विकाससँगै विनाश फैलिएको पत्तै भएनछ
हिउँ विनाको हिमाल
घाँस बिनाको जङ्गल
अलकत्रा र प्लटिङ्गले छोपेको तराई
सुक्दै गएको आत
लेउ र माछा बिनाको खोला
जर्जर बनेको माटो
धरापमा परेका छन् सयौँ वर्ष पुराना वृक्ष
खडेरीले थला परेको छ बचेको जमिन
आफ्नै कर्तुतले पर्यावरणको बली चढेछ
अहो !
अझै पनि किन जाग्दैन चेतनशील नामको प्राणी
कसको लागि विकास ?
के का लागि विकास ?
यस्तो विकासले कस्तो खुशी देला ?
दङ्ग छ आफ्नै दुनियाँमा
मस्त छ आफ्नै रमाइलोमा
मतलब भएन फेर्ने सासको
एकैछिन चारैतिर आँखाले निहाल
के छ पृथ्वीको खबर बुझ न है !

(बुटवल निवासी पोखरेल पर्या कवि हुन् ।)



बोल्दै छ यो पर्यावरण

कृतिका लौडारी

ओढेर धुम्म बादलको बर्को
ठम्म अडिएको छु म
भरेर कार्बनको हावा
बलुन रुपी आकृतिमा
निस्सासिएका छन् पाती झारहरू
र कुण्ठिएका छन्
प्लाष्टिकका बोक्राहरू बिच
चिहाउन आफ्नै अस्तित्वलाई ।

म देख्दैछु
मेरो प्यारो मृग
चलाउँदैछ चुरोटका ठुटा र बट्टाहरू
ढाकिएको छ सिमसार जलकुम्भी झारले
अनि
रुँदैछ सल्लो भोग्दै सकस पिउन एक मुट्ठी सास ।

निचोरिएको छ सुन्दर हरियो
बंगलाको रस
बनाइएको छ जन्जिर
अनि खन्दैछन्
मानवरुपी ब्वाँसाहरू आफ्नै चिहान ।

आज रक्षक नै भक्षक बनेपछि
बोल्दैछ यो पर्यावरण आफै जसका
फुक्लिएका छन् हिमाली सेता दन्त लहरहरू
लागेका छन् धमिरा पहाडी फल्याकहरूमा
र सुस्तरी डुब्दैछ मानवी शहरको
नाऊ
तर अझैं लगाइन्छन् होर्डिङ बोर्डहरू
राखिन्छ डस्टबिन
खिचिन्छन् एक थान तस्बिर
अनि फेरि फालिन्छन् त्यहीँ विलासका सिसीहरू
मेरो सुन्दर फाँटमा ।

अब बिन्ति छ
नकाटियोस् शिर
नखोसियोस् जीवनदाताको हरियो ताज
अब बिन्ति छ
नङ्गाएर मलाई भित्र भित्रै
नओढाईयोस् बाहिरी चम्किलो खोल
नमिसाइयोस् अमृतमा विष
अनि
खुल्न दिइयोस् हरियो रङलाई
नीलो आकाशलाई
भित्र गुन्जिन दिइयोस्
छहराको छङ्छङ् आवाजलाई
र रहन दिइयोस् मलाई मेरै स्वरूपमा ।
हो, आज
गर्दैछ बिन्ति
ढोग्दैछ तिमीलाई
र बोल्दैछ यो पर्यावरण ।

(लौडारी कृषि तथा वन विश्वविद्यालयमा अध्ययनरत छिन् । उनी नवसर्जक साहित्य चौतारीका अध्यक्ष हुन् ।)

वन

भवानी तिमल्सिना

स्वस्थ हुन्छ वातावरण स्वस्थ हुन्छ मन
स्वास्थ्य भन्दा ठूलो यहाँ के छ अरू धन
संसारमा स्वस्थताको आधार हो एउटै
हराभरा प्राकृतिक सुन्दर हरियो वन

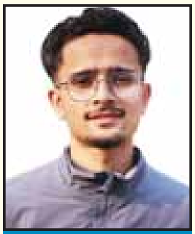
बाढी पैह्रो प्रकोप पनि यसैले हो रोक्ने
देशको कैयौं आर्थिक भार यसैले हो बोक्ने
मास्न मात्र उध्दृत हुन्छ कैयौं स्वार्थी जन
हराभरा सुन्दर हाम्रो हरियो यो वन

बढिराख्छ बाढी पैरो बढ्दै छ भूक्षय
वर्षा सुरु भाको छैन बढ्न थाल्छ भय
देशका धेरै संरचना बगाएर लान्छ
तिनैसँग कैयौं रहर सपना पनि जान्छ

रुख हाम्रो प्राणको आधार चेतना यो भरौं
एक काटे दश रोप्ने सबैले प्रण गरौं
नाङ्गा डाडाँ पाखा अब पारौं हराभरा
सुन्दर हुन्छ प्रकृति यो सुन्दर हुन्छ धरा

(हेटौंडा निवासी न्यौपाने कवि हुन् र शिक्षण पेशामा आवद्ध छिन् ।)

प्रकृतिको माया



प्रकाश खराल

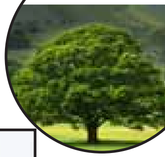
धरती सुन्दर, आकाश नीलो,
पवन चल्दछ शितल शितल ।
रुख बिरुवा मुस्कुराउँछन्,
पंक्षी गुँडमा गीत सुनाउँछन् ।

नदी बग्छ शान्त सुरमा,
जीवन झल्किन्छ हरियाली पुरमा ।
तर हामी कहाँ बुझ्न सक्छौं ?
प्रकृति रोएको कहिले देख्न सक्छौं ?

प्लास्टिक बगाइरहेछ खोलामा,
धुवाँले ढाकियो आकासको चोलामा ।
रुख काट्ने, जमिन खोस्ने चाल,
भोलिको सास बन्द नहोस् हाल !

आऊ साथी, बनाऔं प्रतिज्ञा,
बचाऔं प्रकृति – हाम्रो जिम्मेवारी सच्चा ।
हरियो वन, स्वच्छ पानी हाम्रो चाहना,
सन्ततिका लागि स्वस्थ भविष्यको बहाना ।

(खराल हाल कृषि तथा वन विश्वविद्यालयमा अध्ययरत छन् ।)



वातावरण जोगाऔं

सीता कोईराला (दुवाडी)

(कोइराला डिभिजन वन कार्यालय धादिङमा आवद्ध छिन् । उनका संरक्षण सम्बन्धी फुटकर कविता प्रकाशित छन् ।)

सयौं थरी फूल हामी एउटै देश नाम ।
वातावरण संरक्षण गर्ने हाम्रो मुख्य काम ॥
सगरमाथा शिर चुम्ने अभिलाश हाम्रो ।
हिमाल पहाड तराईका वस्ती कति राम्रो ॥

सबैलाई सम्झना छ सबैमा छ चासो ।
सिङ्गो देश गाउँ शहर भविष्यको नासो ॥
वातावरण जोगाउँ सबले धर्ती माता हाँस्छिन् ।
बालबालिका भए अशल झुमीझुमी नाच्छिन् ॥

वातावरण नबिगारौं जोगाउनु ठूलो धर्म ।
जस्तो फलको आशा गर्छौ त्यस्तै गर्नु कर्म ॥
बाबुनानी मिली काम गर्दा के हुँदैन यहाँ ।
ईको शिस्टम ध्वस्त भए सजीव बस्ने कहाँ ॥

बाह्रै मास लहलह सिर्जनाका फूल ।
यो देशका फसल हामी यै देशका मुल ॥
वातावरण संरक्षणमा आजैदेखि जुटौं ।
यस्को तेस्को नभनेर मनदेखि जुटौं ॥

आज पढ्ने बालकले भोलि देश हाँक्छन् ।
अनुकूलित वातावरण भए सबै जीव बाँच्छन् ॥
माया प्रेम स्नेह भावले सजीव जोगाई राखौं ।
वातावरण संरक्षण अभियानको जागरणमा लागौं ॥

बचाउँ वनस्पति जल, जमिन, जङ्गल ।
यसैमा हुन्छ सारा जीवहरूको सदा सर्वदा मङ्गल ॥
हामी बाँचे बाँच्छन् सजीवहरू बाँच्छिन् प्रकृति पनि ।
वातावरण अमूल्य निधि हो बचाऔं आफ्नो भनी ॥

गीत

दीपेन्द्रसिंह थापा

धेरै पढें भुलबाट, फूलबाट पढें
काँडाहरू टेकी टेकी कान्लामाथि
चढें

जिन्दगीको किताबभित्र फूलकाँडा सँगै
घाम भेट्दा छायाँ पनि नजिक टाढासँगै,

जानी जानी पनि लडें नजानेरै लडें
काँडाहरू टेकीटेकी कान्लामाथि चढें ।

भोग्नु सिक्नु आफ्नो हिसाब सबै आफैंसित
आफ्नो धर्ती आफ्नो आकाश सधैं आफैंसित,

धेरै भत्के बर्खे बाटो घिस्री अघि बढें
काँडाहरू टेकीटेकी कान्लामाथि चढें ।

(थापा लेखक तथा पत्रकार हुन् ।)

हाम्रो अभियान, सन्तुलित वातावरण

पल्पसा कार्की

हरिया ती रुखहरू चराहरूको
घर,
तिनै वन मासिदिए कहाँ जाउन बरा
सानैदेखि वृक्षारोपण गर्ने बानी गर ।
पहिले आफू सचेत भइ ज्ञानको ज्योति छर ॥

सानासाना माछाहरूको घर हो है पानी,
पानीमा ढल मिसाए, गर्छ ठूलो हानी ।
समयमै सचेत भइ हुनपर्छ ज्ञानी
रोक्नु पर्छ अन्य जीवलाई दुःख दिने बानी ॥

हावा, पानी, भूमि हुन् नभई नहुने तत्व,
राम्रोसँग बुझौं है हामीले यसको महत्व ।
हावापानी प्रदूषित भए फैलिन्छ है बिमारी,
वातावरण राख्नुपर्छ सधैं स्वच्छ पारी ॥

वातावरण असन्तुलन खडेरी र पहिरो ।
जीवजन्तमा पुऱ्याउँछ है असर गहिरो
आफ्नो मात्र हित नभई सबको सोच्नुपर्छ ।
स्वच्छ वातावरण हो समाधान कुरा बुझ्नुपर्छ ।

(भक्तपुर निवासी कार्की हाल कक्षा १२ मा अध्ययनरत छिन् ।)

प्रकृतिसँग हाम्रो सम्बन्ध

आयुष कोइराला

प्रकृति नै हुन हामी सबै
प्राणीकी जननी
धन्य प्रकृति हामी हौं जलश्रोतको धनी
स्वच्छ वातावरण स्वर्ग झै हाम्रो देश
क्या मिलेका छन् यहाँ हिमाल, पहाड, मधेश

हिमगिरीबाट निस्कने नदी, खोला र झरना
यी नै श्रृङ्गार हुन धर्ती माताको गहना
कसैले अब मास्नु हुन्न वन जङगल
यो चराचुरुङ्गी, बाघ, भालुको हो बास स्थान
जसले ठान्छ आफूलाई बलशाली देश
काम यसपालि राम्ररी गरोस विशेष
जलवायु परिवर्तनमा राखोस ध्यान
यो पृथ्वीको कम गरोस् तापमान

सधै विद्यालय पढ्न जान्छौं
वातावरण स्वच्छ राख्न चाहान्छौं
शान्त राखौं मनलाई
सफा र स्वच्छ राखौं वातावरणलाई

(कोइराला मुनाल एकडेमी गजुरीमा कक्षा ९ मा अध्ययरत छन् ।)

के मलाई पहिले जस्तै बनाउँछौ ?

संयुक्ता खड्गी

म बगी आए हिमालको त्यो चुचुरो हिउँदेखि
म बलिन्द्र बग्दै जान्छु आफ्नो गन्तब्य आफै लेखी,
मेरो बाटो बाधा अड्चनले रोक्न सक्दैन
बिचमा अल्झियो भन्दैमा म लड्दैन ।

हिमाल, पहाड, तराई भनी छुट्टाउने म हैन
सरलतामा बग्ने खोला हुँ म भित्र भेदभाव छैन,
यात्रामा रहोस् चाहे चिसो या तातो
म निरन्तर बग्ने छु मेरो आफ्नै बाटो ।

म निरपेक्ष मनले सबलाई पानी दिन्छु
जीवनदेखि मरणको घाटसम्म, प्यास म नै मेट्छु,
सदैव दिएकै छु सबैलाई पानीको श्रोत
जथाभावी प्रयोग गरी किन लगाउँछौ मै माथि खोट ।

म मात्र आफैलाई समेटी हिंड्दै थिएँ
फोहोरको रास मैले मन नलागी नलागी पिएँ,
एक माथी अर्को गर्दै मै माथी थुपारियो
चिच्याउँदै मद्दत माग्दा खोई त मैले गुहार पायो ?

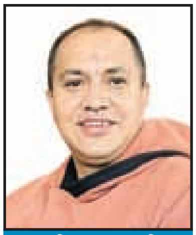
मेरो बाटो जति छेके पनि म त उर्लिन्छु
मेरो प्रवाहमा ठेस लगायौ भने अवश्य क्रोध देखाउँछु,
मेरो अस्तित्व मेटाउनेलाई लाउनेछु दोष
तर पनि बराबर बाँड्ने छु आफुलाई, नराखी कसैसंग रोष

म निश्चल जल भएर बग्दै जान चाहन्थे
मेरो बाटो साँघुरो नबनाएको भए म आफ्नै ठाउँमा मात्र रहन्थे,
म मात्र सागरसम्म जान चाहन्छु
यस्तै दु:ख दिनेछौं भने निरासिएर दब्नेछु ।

आउ न ए मेरा कोही आफ्ना छौ भने
अब छैन म भित्र हिम्मत यो सब सहने,
मलाई प्रकृतिले बनाएको जस्तै नै सजाउन
ए मनुष्यहरु मलाई म पहिले जस्तै बनाउन ।

(काठमाडौं निवासी खड्गी साहित्यमा रुची राख्छिन् ।)

नासो


सुदीप छत्कुली

अहिले, जुन चौतारोको
शिलामा तिमी बाघचाल खेल्दैछौं
त्यही तिम्रा हजुरबाले
भारी बिसाएर सुस्ताउनु भएथ्यो
तिम्रा पनि नातिले
त्यहि बसेर ड्रोन उडाउँदै
'मेरा हजुरबाले
यही बाघचाल खेल्नुहुन्थ्यो'
भन्न पाओस् है ?

खेतको तल पुछारको,
अहिले, तिमीले पौडी खेल्ने खोलामा
तिम्रा जिजुबा' दुवाली थापेर तिउन जोहो गर्नुहुन्थ्यो
तिम्रा पनातिले त्यही कञ्चन पानी बग्ने
खोलाको रिसोर्टमा चुस्की लगाउँदै
'मेरो जिजुबा
यही खोलामा पौडनुहुन्थ्यो' भन्न पाओस् है ?

तिमीले गाई चराउने
त्यो परको सालघारीको वनबाटै
सुकेका दाउराहरू जम्मा गरिएरै
हजुर'माको चित्ता सजिएथ्यो
तिम्रा पनि नातिनी सोही
वनमा हाईकिङ गर्दै टक्क उभिएर
–मेरा हजुर'मा यहि सालघारीमा गाई चराउनु हुन्थ्यो'
भन्न पाओस् है?

तिमीले तिमीलाई
तिम्रा पुर्खाले दिएको नासो उसैगरी
'त्यो चौतारी, खोलो र त्यो वन'
सन्ततिलाई सुम्पिएर दिएकैले
मर्सिडिजमा बसी गोजीबाट ग्याजेट
निकाल्दै तिम्रा सन्ततिले
मेरो पुर्खाले पढ्ने किताबमा
केवल अक्षर थिएनन्, जीवन थियो ।
कम्तिमा, यत्ति भन्न पाओस् है ?

(वन प्राविधिक छत्कुल्ली हाल वन तथा वातावरण मन्त्रालय सिंहदरबारमा कार्यरत छन् ।)

विभिन्न उपयोगी भनाइहरुः

- संसारमा आमा बुवामात्र त्यस्तो व्यक्ति हुन् जो आफ्ना सन्तान आफुभन्दा महान् र उच्च बनुन् भन्ने कामना गर्न सक्छन् ।
- सदैव आफ्ना मातापितालाई श्रद्धा, सम्मान गर्नुहोस् र समय दिनुहोस् किनकी संसारमा धेरै यस्ता मान्छे छन् जोसंग मातापिता छन् तर समय छैन अनि जोसंग समय छ तर मातापिता छैनन् ।
- संसारमा सबैभन्दा उत्तम शिक्षा त्यो हो, जुन जीवन निर्वाहको संघर्षबाट प्राप्त हुन्छ ।
- अध्ययनका धेरै विद्यामध्ये स्वः अध्ययन असाध्य महत्वपूर्ण छ । यसले तपाईलाई फरक ढंगले बाँच्ने, सोच्ने र विचार सिर्जना गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।
- संसारका कैयौं देशका विद्यालयमा सरसफाई गर्ने छुट्टै कर्मचारी हुँदैनन् । त्यहाँ सबै शिक्षक, विद्यार्थी मिलेर विद्यालय छुट्टि भएपछि हरेक दिन आफै सरसफाई गर्छन् । आउनुहोस्, हामी पनि यो असल परम्परा हाम्रो विद्यालयमा आजैबाट सुरूवात गरौं ।
- एउटा प्रसिद्ध भनाइ छ, यदि तपाई गलत ट्रेनमा चढ्नुभयो भने सबैभन्दा नजिकको स्टेसनमा उत्रनुहोस् नत्र जति ढिलो गर्नुहुन्छ, फर्कने बाटो उत्तिनै महँगो पर्दछ ।
- गल्ती हुनु प्रकृति हो, गल्ती स्वीकार गर्नु संस्कृति हो भने गल्ती सुधार्दै अगाडि बढ्नु प्रगति हो ।
- आँधीले सधै तपाईलाई नोक्सान मात्र गर्दैन, यसले वरिपरिका फोहोर बढारेर सरसफाई पनि गर्दछ ।
- घर चिन्न घर छाड तर घर नबिर्स ।
- सयौं बोलिभन्दा एक असल काम उत्कृष्ट हुन्छ ।
- आधुनिकताको मापन तपाईको लवाइखवाइबाट होइन विचार र व्यवहारबाट नापिन्छ ।
- आफ्नो चरित्र बचाएर राख्नुस्, तपाईको प्रतिष्ठा आफै बढ्छ ।

चेपाङ समुदायको उत्थानको लागि चिउरी तथा चमेरो संरक्षण अभियान

- जहाँ चेपाङ, त्यहाँ चिउरी,
  जहाँ चिउरी, त्यहाँ मौरी
- मौरीका लागि चिउरी लगाऔं,
  महद्वारा आम्दानी बढाऔं

- चेपाङको जीविकोपार्जन सुधार्न चिउरी संरक्षण
- चिउरीको समृद्धिका लागि चमेरो संरक्षण
- चमेरो संरक्षणका लागि चेपाङ समुदायको परिचालन

चिउरी (कल्पवृक्ष)

- चिउरी चेपाङ समुदायको सांस्कृतिक सम्बन्ध भएको बहुउपयोगी र बहुआयामिक वृक्ष
- जीविकोपार्जन तथा समृद्धिमा सहयोगी वृक्ष
- आधुनिक युगको "कल्पवृक्ष" पात, बियाँ, फल, फूल, काठ, चोप सबै उपयोगी
- ३०० मिटरदेखि १,८०० मिटर, नेपालको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म फैलिएको वृक्ष
- सय वर्षसम्म सजिलै बाँच्नसक्ने रुख
- नेपाल, भारत, चीन, म्यानमार र भुटानसम्म फैलिएर रहेको

चमेरा

- रातमा सक्रिय हुने स्तनधारी जनावर
- शाकाहारी तथा मांसाहारी
- करिब ७०% शाकाहारी / फुलहारी, ३०% मांसाहारी
- नेपालमा करिब ५७ प्रजातिका चमेरो पाइन्छन्

चिउरी र चमेरोको अन्तरसम्बन्ध

- चिउरीको परागसेचन प्रक्रियामा चमेरोको मुख्य भूमिका रहन्छ।
- चिउरीको फूल / रस - चमेरोको आहार
- चिउरीले चमेरोलाई खाद्यान्न उपलब्ध गराउने र चमेरोले चिउरीको परागसेचनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने।

चेपाङ, चिउरी र चमेरो बिच
सामाजिक, आर्थिक र सांस्कृतिक सम्बन्ध

न अघाउँछौ, न मोटाउँछौ,
निर्दोष चमेरो किन सकाउँछौ ?

नमार चमेरो एक गाँसका लागि,
मानवीय व्यवहार गर प्रकृतिका लागि।

चमेरो नै हो चिउरीमा फल फलाउने, त्यही फल नै हो घ्यू बनाउने।

चिउरी प्रवर्द्धनको निमित्त चमेरो जोगाऔं।

डिभिजन वन कार्यालय
धादिङ

प्रकृतिको साथी सालक (Pangolin)

परिचय

- सालक सङ्कटापन्न अवस्थामा रहेको संरक्षित स्तनधारी जनावर हो।
- यसको शरीर कत्लाले ढाकिएको हुन्छ।
- संसारमा ९ प्रजाति र नेपालमा २ प्रजातिका कालो सालक (Chinese Pangolin) र तामे सालक (Indian Pangolin) पाइन्छ।
- हालसम्मको अध्ययनले धादिङमा कालो सालक मात्र पाइएको छ।

कालो सालक

किसानको साथी

- सालकले धमिरा, कमिला, किरा खाएर अन्नबाली जोगाउँछ।
- सालकले प्राङ्गारिक माटो खनेर माटोको उर्बराशक्ति बढाउँछ।
- सालकले माटो खनेर जमिनको चिस्यान कायम राख्न मद्दत गर्छ।
- सालकले मानिस, अन्नबाली, जनावर कसैलाई हानी गर्दैन।

सालक हाम्रो साथी हो, साथीको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो।

मुख्य चुनौती

- खपटा एवं मासुका लागि अवैध चोरी, शिकार एवं व्यापार
- बासस्थानको बिनाश
- अन्धविश्वास र जनचेतनाको अभाव
- बेवास्तापन, अपनत्वको अभाव

कानुनी पक्ष (दण्ड/सजाय)

राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन, २०२९ को २६(१) अनुसार सालक पक्रने, शिकार गर्ने, खपटाको व्यापार गर्ने, ओसारपसार गर्नेलाई ५ लाखदेखि १० लाखसम्म जरिवाना वा ५ वर्षदेखि १५ वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय हुन सक्छ।

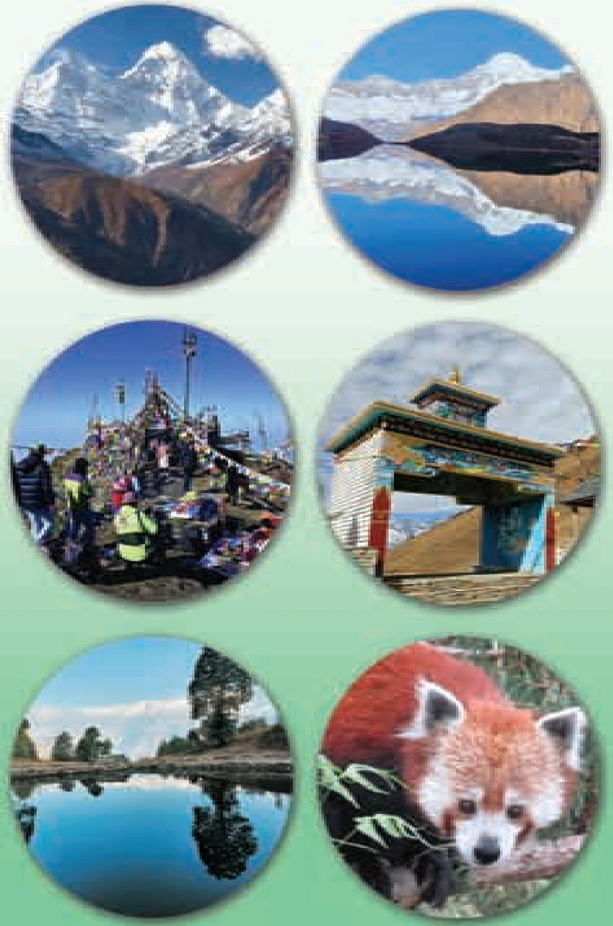
अबको बाटो

- अध्ययन, अनुसन्धान, स्थानीय कार्ययोजना निर्माण र कार्यान्वयन
- संरक्षण चेतना अभिवृद्धि
- शिकार तथा व्यापार नियन्त्रण र कारबाही
- जनताको सहभागिता

डिभिजन वन कार्यालय, धादिङ

प्रकृति र संस्कृतिको अनुपम सङ्गम गणेश हिमाल वन संरक्षण क्षेत्रको प्रवर्द्धन गरौं, जैविक विविधता संरक्षण, पर्यापर्यटन प्रवर्द्धन र जीविकोपार्जनमा सहयोग पुऱ्याऔं

- धादिङको उत्तरी भेग प्रस्तावित गणेश हिमाल वन संरक्षण क्षेत्र (३७,३७६.९ हेक्टर) रुबी, सिसा, जस्ता, तामा, फलाम लगायत बहुमूल्य पत्थरको खानी।
- रेड पाण्डा, कस्तुरी, हिउँचितुवा, डाँफे, मुनाल लगायत दुर्लभ वन्यजन्तु र बहुमूल्य वनस्पति सहित अनेकौं सम्भावना बोकेको उर्वर क्षेत्र।
- गणेश हिमाल, पाविल हिमाल, प्योल्दार पिक, पाङसाङ पास, सिङ्ल्हा पास, हार्ची पास, कालो दह, सेतो दह, गणेश हिमाल बेस क्याम्प, गणेश कुण्ड, तातोपानी कुण्ड, जलयात्रा, चौंरी र भेडा खर्क, सदाबहार हिमाली खेती, बोन्पो परम्परा, म्हेंदोमाया नाच, घाटु नाच, तामाङ कल्चरल हेरिटेज ट्रेल लगायत सयौं पर्यटकीय गन्तव्यले भरिपूर्ण।
- अवैध चोरी शिकार, पत्थर तथा खानी उत्खनन, जडीबुटी सङ्कलन, वन डढेलो, अतिक्रमण आदिले आक्रान्त। संस्थागत नेतृत्व, उचित प्रचारप्रसारको अभाव, अज्ञानता र हाम्रो बेवास्ताले दिनदिनै श्रोतको क्षयिकरण।
- आउनुहोस्, वन ऐन २०७६ अनुसार धादिङको शिर गणेश हिमाल लगायतको क्षेत्रलाई समेटी जनसहभागितामा आधारित वन संरक्षण क्षेत्र मार्फत यसको संरक्षण, सम्वर्द्धन, प्रवर्द्धन र उचित सदुपयोग गरौं।



डिभिजन वन कार्यालय
धादिङ